DALE CARNEGIE®

Cuốn sách duy nhất tại Việt Nam có bản quyền từ Gia đình Dale Carnegie

Quẳng gánh lo đi & Vui Sống

How to Stop Worrying and Start Living

Những ý tưởng tuyệt vời để sống thanh thản và hạnh phúc

#1 INTERNATIONAL BEST SELLER

First News



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

NEW EDITION

Quẳng gánh lo đi và vui sống
Dale Carnegie

Ebook miễn phí tại : Webtietkiem.com/Free

MỤC LỤC

Chương 1: Đắc nhất nhật quá nhất nhật

Mùa xuân năm 1871, một thành niên may mắn đọc được một câu văn ảnh hưởng sâu xa tới tương lai của chàng. Hồi ấy còn là sinh viên y khoa ở trường Montreal, chàng lo đủ thứ: lo thi ra cho đậu, đậu rồi sẽ làm gì, làm ở đâu, sap cho có đủ thân chủ, kiếm cho đủ ăn?
Nhờ câu văn đọc được trong sách của Thomas Carlyle mà chàng trở nên một ý sẽ có danh nhất thời đó. Chính chàng đã tổ chức trường y khoa tại Đại học Oxford, một danh dự cao nhất trong y giới Anh. Về sau chàng lại được Anh hoàng phong tước và khi mất người ta viết hai cuốn sách dày 1.466 trang để kể lại thuở sanh hình.
Tên chàng là William Osler. Còn câu văn mà chàng đọc được mùa xuân năm 1871, câu văn đã giúp chàng quẳng được gánh lo trong đời chàng là: ”Những công việc ở ngày trước mặt ta phải coi là quan trọng nhất, và đừng bận tâm tới những công việc còn mờ mờ từ xa“.
Bốn mươi hai năm sau, một đêm xuân ấm áp, trong khi trăm bông đua nở giữa sân trường, William Osler diễn thuyết trước sinh viên Đại học Yale đã nói rằng, thiên hạ đã lầm khi bảo một người như

ông, làm giáo ư tại bốn trường đại học và viết một cuốn sách nổi danh, tất phải có ”bộ óc dị thường“. Vì những người thân của ông biết rõ ”óc ông vào hạng tầm thường nhất“.
Vậy thì bí quyết thành công của ông ở đâu? Ông đạp lại bí quyết đó ở chỗ ông biết ”chia đới sống ra từng ngăn, cách biệt hẳn nhau, mỗi ngăn một ngày“. ý ông muốn nói gì vậy? Vài tháng trước buổi diễn thuyết ở Yale, ông đã đáp một chiếc tàu biển lớn, vượt Đại Tây Dương. Trên chiếc tàu đó, ông thấy người thuyền trưởng, đứng ở cầu thang, chỉ nhận vào một cái nút mà làm chạy một cái máy, tức thì ngăn thiệt kín những bộ phận chánh trong tàu, không cho phần này thông qua phần khác, ví dụ vì tai nạn nước có tràn vào cũng không đắm tàu được. Rồi ông nói tiếp với các sinh viên: ”Cơ thể chúng ta là một bộ máy kỳ dị hơn chiếc tàu đó nữa. Tôi khuyên các anh tập cách điều khiển bộ máy đó để sống ngày nào riêng biệt ngày ấy: đó là cách chắc chắn nhất để yên ổn trong cuộc viễn hành. Nhận một nút đi rồi nghe, trong mỗi đoạn đời, chiếc cửa sắt sập lại, ngăn hiện tại với quá khứ. Quá khứ đã chết, đừng cho nó sống lại nữa. Nhận một cái nút khác và đóng kín cửa sắt của tương lai lại, cái tương lai nó chưa sanh. Như vậy các anh được yên ổn-yên ổn trong ngày hôm nay!.. Đóng quá khứ lại! Để cho quá khứ đã chết rồi tự chôn nó... Đóng những hôm qua lại, chúng đã bước mau về cõi chết. Để cho gánh nặng của ngày mai đè lên vào gánh nặng hôm qua và hôm nay. Sự phung phí năng lực, nỗi ưu tư sẽ làm cho ta lảo đảo , nếu ta cứ lo lắng về tương lai... Vậy đóng kỹ những bức vách trước và sau đi, và luyện lấy tập quán ”Đắc nhất nhật quá nhật nhất“.
Như vậy có phải bác sĩ Osler muôn khuyên ta đừng nên gắng sức một chút nào để sửa soạn ngày mai không?. Không. Không khi nào. Trong đoạn cuối bài diễn văn đó, ông nói rằng, cách hay hơn hết và độc nhất để sửa soạn ngày mai là đem tất cả thông minh, hăng hái của ta tập trung vào công việc hôm nay.
Hồi xưa, một triết gia, túi không có một xu, thơ thẩn trong một miền núi đá mà dân cứ sống rất vất vả. Một hôm, nhân thấy một đám đông quây quần chung quanh mình, trên một ngọn đồi, ông bèn đọc một diễn văn mà nhân loại đã trích lục nhiều hơn hết từ trước tới giờ. Trong diễn văn có câu này được lưu truyền muôn thuở:
”Đừng lo tới ngày mai vì ngày mai ta phải lo tới công việc của ngày mai. Ta chỉ lo tới hôm nay thôi cũng đủ khổ.
Tôi xin nhắc bạn: Câu đó khuyên đừng ”lo“ tới ngày mai chứ không phải là đừng ”nghĩ“. Bạn cứ nghĩ tới ngày mai, cứ cẩn thận suy nghĩ, dự tính, sửa soạn đi, nhưng đừng lo lắng gì hết.
Trong chiến tranh vừa rồi, các nhà chỉ huy tối cao của quân đội ta luôn luôn dự tính cho ngày mai và cả những ngày còn xa hơn nữa, nhưng họ không bao giờ vì vậy mà ưu tư cả. Đô đốc E.J.King chỉ huy hải quân Huê Kỳ nói: ”Tôi đã đưa những khí giới tốt nhất cho những quân tài cán nhất và đã giao phó sứ mạng cho họ trong lúc tiện nghi nhất. Đó, tôi chỉ làm được có vậy thôi“. Đô đốc tiếp: ”Một chiếc tàu bị đắm, tôi không thể cứu nó được. Dùng thì giờ của tôi để tính công việc sắp tới, ích lợi nhiều hơn là ưu phiền về những lỗi lầm hôm qua. Vả lại nếu tôi nghĩ tới chuyện cũ hoài, chắc tôi không thể sống lâu“.
Trong thời loạn cũng như thời bình, khéo suy với vụng suy chỉ khác nhau ở chỗ này: khéo suy là nghĩ kỹ về nhân quả rồi hành động một cách hợp lý, hữu ích; còn vụng suy chỉ làm cho thần kinh ta căng thẳng và suy nhược thôi.
Mới rồi tôi được cái hân hạnh phỏng vấn ông Arthur Sulzberger, chủ bút một tờ báo nổi danh nhất thế giới, tờ ”Nữ ước nhật báo“. Ông nói với tôi rằng khi chiến tranh thứ nhì bùng lên ở Âu Châu, ông gần như chết điếng, lo về tương lai đến nỗi mất ngủ. Nửa đêm ông thưởng tỉnh giấc, nhìn bóng trong gương rồi lấy bút, sọn tự vẽ mặt ông.
Ông không biết chút gì về môn hội hoạ hết, nhưng ông cứ vẽ càn cho óc khỏi phải lo lắng.
Một thanh niên Mỹ đang tùng chinh lên bên Châu Âu cũng vậy. Chàng tên lê Ten Bengermino bị lo lắng giày vò tới nỗi thần kinh suy nhược nặng.
Chàng viết: ”Tháng tư năm 1945, vì quá lo nghĩ, tôi mắc một chứng bệnh ruột, đau đớn vô cùng. Nếu chiến tranh không kết liễu ngay lúc đó thì chắc là tôi nguy rồi. Tôi mỏi mệt quá lẽ. Lúc đó tôi làm hạ sĩ quan ở bộ binh, đội thứ 94. Công việc của tôi là ghi tên những người hoặc tử trận, hoặc mất tích, hoặc nằm nhà thương. Tôi phải thu những đồ dùng của họ để gởi về cho thân nhân họ, vì người ta trọng những kỷ niệm đó lắm. Tôi luôn luôn sợ vì lúng túng mà rồi lẫn lộn đáng tiếc chăng. Tôi lo lắng không biết có làm tròn phận sự không, có sống sót để về ôm đứa con một hay không- đứa con mới 6 tháng mà tôi chưa được biết mặt. Tôi lo lắng mệt nhọc đến mức mất 17 ki lô. Tôi hoảng hốt gần hoá điên.

Tôi ngó tay tôi chỉ thấy còn da với xương. Nghĩ tới khi về nhà, thân hình tiền tuỵ mà sợ, khóc lóc như con nít. Tâm hồn bị rung động quá chừng, nên mỗi khi ngồi một mình là nước mắt tràn ra. Có một hồi, ít lâu sau trận Bulge, tôi khóc nhiều quá, không còn hy vọng gì tinh thần sẽ thư thái như xưa nữa.
Sau cùng, tôi phải vào nằm nhà thương. Vị bác sĩ săn sóc tôi chỉ khuyên có vài lời mà thay đổi hẳn đời tôi. Sau khi đã khám kỹ cơ thể tôi, ông nhanạ rằng bệnh tôi thuộc bệnh thần kinh. "Này anh Ted, anh nên coi đời của anh như cái đồng hồ cát. Anh biết rằng phần trên đồng hồ đó có dựng hàng ngàn hột cát. Và những hột cát ấy, đều lần lần liên tiếp nhau, chui qua cái cổ nhỏ giữa để rớt xuống phần dưới. Không có cách gì cho nhiều hạt cát chui cùng một lúc được, trừ phi là đập đồng hồ ra. Hết thảy bọn chúng ta đều như chiếc đồng hồ ấy. Buổi sáng, thức dậy, ta có hàng trăm công việc phải làm trong nội ngày. Nhưng nếu chúng ta không làm từng việc một, chậm chạp, đều đều như những hột cát chui qua cái cổ đồng hồ kia thì chắc chắn là cơ thể và tinh thần ta hư hại mất".
"Tôi đã theo triết lý đó từ ngày ấy. Mỗi lần chỉ có một hột cát xuống thôi... Mỗi lần chỉ làm một việc thôi. Lời khuyên đó đã cứu thể chất và tinh thần tôi trong hồi chiến tranh, mà bây giờ còn giúp tôi trong công việc làm ăn nữa. Tôi là một viên kiểm soát số hàng dự trữ của một công ty ở Baltimore. Tôi thấy trong nghề buôn cũng có những khó khăn y như trong hồi chiến tranh: có cả chục công việc phải làm tức thì mà thời giờ rất hẹp. Nào lo làm những giấy tờ mới, lo tính toán số dự trữ mới, nào lo những thay đổi địa chỉ, lo mở thêm hoặc đông đóng bớt những chi nhánhv.v. Nhưng tôi không nóng nảy và luôn luôn nhớ lời khuyên của bác sĩ: "Mỗi lần chỉ có một hột cát xuống thôi. Mỗi lần chỉ làm một việc thôi". Tôi tự nhắc đi nhắc lại câu đó và làm việc một cách rất hiệu quả, không hoảng hốt hay có cảm giác ruột rối như tơ vò nó làm cho tôi chết dở ở mặt trận khi xưa nữa".
Một trong những tình trạng ghê ghớm nhất của đời sống bây giờ là một nửa số bệnh nhân điều trị tại các nhà thương là những người mắc bệnh thần kinh hay loạn óc. Họ bị đè bẹp dưới sức nặng của những lo lắng về quá khứ lẫn với tương lai. Mà đại đa số những bệnh nhân đó đều có thể khoẻ mạnh, đi đứng như thường, ngay từ hôm nay sống một đời sung sướng, hay hơn nữa, một đời hữu ích nếu họ chịu nghe lời khuyên của Wiliam Osler: "Chia đời sống thành từng ngăn, cách biệt hẳn nhau, mỗi ngăn là một ngày".
Bạn và tôi, ngay trong lúc này đây, chúng ta đứng tại chỗ hau cái vô tận gặp nhau: cái dĩ vãng mênh mông có từ thời khai thiên lập địa và cái tương lai nó bắt đầu từ tiếng cuối cùng mà tôi mới thốt. Chúng ta không thể sống trong cả hai cái vô tận đó được, dù chỉ là trong một phần giây. Mà hễ rắng cái vô tận đó thì ta sẽ làm hai cho tinh thần và thể chất của ta liền. Vậy chúng ta hãy chịu sống trong hiện tại vì ta chỉ có thể sống được trong hiện tại thôi.
Robert Louis Stevenson nói: "Bất kỳ ai cũng có thể làm công việc hàng ngày của mình được, dù công việc đó nặng nhọc tới bực nào đi nữa. Bất kỳ ai cũng có thể sống một cách êm đềm, trong sạch, kiên nhẫn, đầy tình thương chan chứa trong lòng, từ mặt trời mọc cho tới khi mặt trời lặn. Đó, ý nghĩ của cuộc đời như vậy".
Phải, đời chỉ đòi hỏi ta có bấy nhiêu thôi. Nhưng bà E.K.Shields ở Michigan lại thất vọng tới nỗi muốn tự tử, trước khi học được cách sống từng ngày một. Bà kể với tôi: "Năm 1937 nhà tôi mất, tôi đau đớn thất vọng lắm và gia tư gần như khánh kiệt. Tôi viết thư xin việc ông chủ cũ của tôi là ông Leo Roach ở Công ty Roach-Fowler và được cửa làm lại việc cũ. Hồi xưa, tôi đã bán sách cho các trường tỉnh và trường làng để kiếm ăn. Hai năm trước tôi bán trước tôi bán chiếc xe hơi để lo thuốc thang cho nhà tôi. Nhưng tôi cũng ráng thu nhặt tiền nong để mua dài hạn một chiếc xe cũ rồi chở sách đi bán.
Tôi tưởng trở về nghề cũ như vậy sẽ bớt ưu phiền, tinh thanà sẽ phấn khởi lên được; song tôi gần như không chịu nổi cảnh thui thủi một mình trên đường và trong quán trọ. Miền tôi bán sách dân tình nghèo khổ, ít người mua cho nên số lời không đủ để trả tiền xe.
Mùa xuân năm 1938, tôi đến bán ở gần Versailles. ở đây trường học nghèo, đường xấu, tôi thấy cô đơn, thất vọng đến nỗi có lần muốn tự tử, cho rằng không sao thành công được hết. Mà cũng phải, làm sao đủ sống được? Mỗi buổi sáng khi tỉnh dậy , nghĩ tới nỗi phấn đấu với đời, tôi lo sợ đủ thứ: Sợ khong trả nổi tiền xe: sợ không trả nỗi tiền phòng, không kiếm đủ ăn, sợ rồi sẽ đau ốm không có tiền uống thuốc. Nhưng may có hai điều làm cho tôi khong tự tử là nếu tôi chết thì các em tôi sẽ khổ lắm và tôi không có đủ tiền để lại cho họ làm ma tôi.
Rồi một hôm ngẫu nhiên tôi đọc một bài báo nó kéo tôi ra khỏi cảnh thất vọng và khiến tôi đủ can đảm để sống. Tôi sẽ suốt đời mang ơn tác giả bài đó, người viết câu này: "Đối với một đại nhân thì một

ngày mới là một đời sống mới“. Tôi đánh máy lại câu ấy rồi dán lên tấm kính che mưa trong xe tôi, để trong khi cầm lái, lúc nào tôi cũng phải ngó tới. Từ đó, tôi thấy chỉ sống từng ngày một thì đời sống không khó khăn gì cả. Tôi tập quên đi dĩ vãng và khong nghĩ tới tương lai nữa. Mỗi buổi sáng tôi tự nhủ: ”Ngày hôm nay là một đời sống mới“. Nhờ vậy tôi thắng được nỗi lo sợ cảnh cô đơn, hăng hái và yêu đời. Bây giờ tôi biết rằng ta chỉ sống được nội ngày hôm nay thôi, không sống được thời dĩ vãng và tương lai và ”Đối vơí một đạt nhân thì một ngày mới là một đời sống mơí“.
Bạn có biết tá gỉa của những câu thơ này là ai không?

Ai kia sung sướng suốt đời
Vững lòng nói được "Của tôi ngày này'
Ngày mai, mặc kệ: mai ngày
Vì tôi đã sống hôm nay, đủ rồi".
ý thơ có vẻ mới lắm, phải không bạn? Vậy mà câu đó thi hào Horace đã viết 30 năm trước Thiên Chúa giáng sinh đấy.

Một trong những điều bi đát nhất là loài người có tánh muốn đẩy bỏ đời sống hiện đại đi. Hết thảy chúng ta đều mơ mộng những vườn hồng diễm ảo ở chân trời thăm thẳm mà không chịu thưởng thức những bông hoa nở kề ngay bên cửa sổ.

Tại sao chung ta điên như vậy? Điên một cách thê thảm như vậy? Stephen Leacok viết: ”Lạ lùng thay cái chuỗi đời của ta. Con nít thì nói: ”Ước gò tôi lớn thêm được vài tuổi nữa“. Nhưng khi lờn vài tuổi rồi thì sao? Thì lại noí: ”Ước gì tôi tới tuổi trưởng thành“. Và khi tới tuổi trưởng thành lại nói: ”Ước gì tôi lập gia đình rồi ở riêng“. Nhưng khi thành gia rồi thì làm sao nữa? Thì lời ước lại đổi làm: ”Ước gì ta già được nghỉ ngơi“. Và khi được nghỉ ngơi rồi thì lại thương tiếc quảng đời đã qua, và thấy như có cơn gió lạnh thổi qua quảng đời đó. Lúc ấy đã gần xuống lỗ rồi, còn hưởng được gì nữa. Khi ta biết được rằng đời sống ở trong hiện tại, ở trong từng ngày một, thì đã trễ quá rồi mà“.

Ông Edward S.Evans gần tự huỷ đời ông cho tới khi ông học được rằng: ”Đời sống ở trong hiện tại, ở trong ngày đang sống, trong giờ đang sống“. Sinh trong một gia đình nghèo, nghề đầu tiên của ông là bán báo, rồi làm công cho một tiệm tạp hoá. Sau ông giúp việc trong thư viện, để nuôi một gia đình 7 người. Lương ít mà khóng dám bỏ sở. Sau 8 năm do dự, ông mới quyết định tạo lại cuộc đời. Mới ra với số vốn là 55 mỹ kim mượn của bạn, ông phát đạt ngày và mỗi năm kiếm được 20.000 mỹ kim. Rồi thì ông gặp một chuyện rủi, tai hại đến nỗi giết ông được. Ông cho một người bạn cho vay một số tiền lớn và người bạn đó vỡ nợ. Rồi hoạ vô đơn chí: nhà ngana hàng ông gởi tiền cũng vỡ nợ. Sự nghiệp tiêu tan hết, ông còn mắc thêm món nợ 16.000 mỹ kim nữa. Đau đơn quá, ông không chịu nổi. Ông nói: ”Tôi ăn không được, ngủ không được. Tôi đau một chứng kỳ dị mà nguyên nhân chỉ là ưu phiên chứ không có chi khác. Một hôm đương đi, tôi té xỉu trên lề. Từ lúc đó tôi không cất chân được nữa. Tôi phải nằm liệt giường, mụt mọc đầy mình. Những mụt đó sưng mà không vỡ, sau cùng bác sĩ nói với tôi rằng tôi chỉ sống được hai tuần nữa thôi. Tôi lo sợ lắm, viết di chúc rồi nằm đợi chết. Từ lúc đó, tôi hết phải lo lắng, phấn đấu nữa. Tôi bỏ tuốt cả, nghỉ ngơi rồi thì, vì yêu trí đợi chết, tôi ngủ được. Đã hàng tuần trước đây, chưa bao giờ tôi ngủ được luôn hai giờ, nhưng lúc ấy biết chắc sẽ giũ sạch nợ đời, ngủ li bì như một em bé. Hết lo thì thôi tôi cũng hết mệt, ăn được và lên cân.

Vài tuần sau, tôi chống nạng đi được. Rồi sau sáu tuần tôi đi làm lại. Trước kia tôi kiếm 20.000 mỹ kim một năm, bây giờ kiếm được mỗi tuần 30 mỹ kim mà tôi thấy hài lòng.

Tôi đã học được một bài học mới, không cò lo lắng, không còn tiếc thời phong lưu trước, khong lo về tương lai nữa. Tôi đem hết thời giờ, nghị lực và hăng hái để làm nghề mới của tôi“.

Thế rồi ông Edward S.Evans lại lên như diều. Chỉ trong vài năm được làm hội trưởng Công ty. Những chứng khoán của Công ty ông, được Sở Hối đoái Nữu Ước cho là có giá trị. Cho đến năm 1945, ông mất thì đã là một trong những nhà doanh nghiệp mau phát đạt nhất ở Mỹ. Nếu bạn ngồi bán máy bay tới Greenland, phi cơ của bạn có thể đáp xuống phi trường Evans, một phi trường mang tên ông.

Ta phải kết luận rằng: Chắc chắn không khi nào ông Edward S.Evens được hưởng cái thú thành công như vậy, nếu ông không biết đượng diệt ưu tư, nếu ông đã không học được cách chia đời sống ra từng ngày một, ngày nầy cách ngày khác biệt hẳn với ngày khác.

Năm trăm năm trước khi Thiên Chúa giáng sinh, triết gia Hy lạp Heraclite bảo đệ tử rằng: ”Mọi vật đều thay đổi. Các đệ tử không tắm hai lần trên một khúc sông“. Vì sông đó cũng vậy. Đời sống là một

cuộc biến đổi không ngừng. Chúng ta chỉ chắc chắn một điều là ta dang sống trong hiện tại. Thế thì tại sao lại nằng nặc đòi giải quyết những vấn đề về tương lai, để làm phai mờ cái đẹp của hiện tại? Tương lai còn bị bao phủ trong những biến dịch không ngừng, nhữn biến dịch mà không ai đoán trước được kia mà!

Người La Mã hồi xưa cũng có một tiếng để diễn ý đó. Thiệt ra là hai tiếng ”Carpe diem“ nghĩa là ”Vui ngày hôm nay đi“. Phải nắm lấu ngày hôm nay và tấn hưởng cái thú của nó đi.

Ông John Ruskin đặt trên bàn giấy của ông một phiến đá nhỏ trên đó có khắc hai chữ: ”Hôm nay“. Tôi không có phiến đã kia trên bàn, nhưng tôi có một bài thơ dán trên tấm gương trong phòng tắm để mỗi buổi sáng tôi thấy một lần, khi cạo râu. Bài thơ đó là nhà soạn kịch trứ danh ở ấn Độ là ông Kalidasa làm và ông William Osler chép lại, luôn luôn để trên bàn giấy ông:

Chào Bình Minh

"Hãy chăm chú vào ngày hôn nay,
Vì nó là đời sống, chính là sự sống của đời sống...
Nó tuy ngắn ngủi
Nhưng chứa tất cả chân lý về đời ta

Sự sung sướng khi tiến phát,
Sự vẻ vang của hành động,
Sự rực rỡ của thành công.

Vì hôm qua chỉ là một giấc mộng,
Vì ngày mai chỉ là một ảo tưởng.
Nhưng hôm nay, nếu sống đầy đủ, ta sẽ thấy
hôm qua là một giấc mộng êm đềm.

Và ngày mai là hình ảnh của hy vọng.
Vậy ta hãy chăm chú kỹ vào hôm nay!

Lời chào bình minh của tôi là vậy đó.

Chương 2: Một cách thần hiệu để giải quyết những vấn đề rắc rối

Bạn muốn biết một phương pháp chắc chắn để giải quyết những tình thế rắc rối - một thuật mà bạn có thể dùng ngay bây giờ, trước khi đọc những chương sau.

Vậy xin bạn để tôi kể phương pháp mà ông Willis H. Carrier đã tìm được.

Ông là một kỹ sư, tiếng tăm lừng lẫy, đã sáng tạo ra kỹ nghệ điều hoà không khí và hiện nay đứng đầu nghiệp đoàn Carrier pử Syracuse. Phương pháp đó là một trong những thuật khéo nhất mà tôi được biết, để giải quyết những vấn đề rắc rối. Chính ông Carrier đã dạy tôi bữa cơm trưa dùng với ông tại câu lạc bộ kỹ sư ở Nữu Ước.

Ông nói: ”Còn trẻ, tôi giúp việc Công ty luyện kim Buffalo ở Nữu Ước. Người ta giao cho tôi sáng tạo một máy lọc hơi dùng trong một nhà máy lớn Crystal City, tại Missouri. Công việc đó tốn hàng vạn mỹ kim có mục đích lọc hơi trong lò hết chất dơ, rồi dùng hơi đó để đốt thay than mà không hại cho máy. Phương pháp lọc hơi đó còn mới mẻ, từ trước mới thí nghiệm có một lần và trong điều kiện không thuận tiện lắm. Kho toi bắt tay vào việc ở Crystal City thì nhữn trở lực bất ngờ mới hiện ra. Cái máy tôi tạo ra chạy cũng được, nhưng không hoàn mỹ đúng với lời tôi cam kết.

Khi sự thất bại ấy đã hiển nhiên, tôi choáng váng gân như có kẻ nào đạp mạnh vào đầu tôi vậy. Bao tử và ruột tôi như quặn lại. Tôi lo lắng tới nỗi mất ngủ trong một thời gian dài.

Sau cùng lương tri nhắc tôi rằng lo lắng như vậy vô ích, va tôi kiếm ra một phương pháp để giải sự ưu tư đó. Phương pháp ấy đã đem cho tôi một kết quả thần diệu và trên 30 năm nay tôi dùng để diệt lo. Nó giản dị vô cùng và ai cũng áp dụng được. Có ba giai đoạn:

Giai đoạn thứ nhất:

Tôi can đảm phân tích tình thế một cách ngay thẳng và tự hỏi nếu thất bại thì kết quả tai hại nhất sẽ ra sao? Không ai bỏ tù hoặc bắn tôi mà sợ. Điều đó thì chắc chắn. Có lẽ tôi sẽ mất việc, và cũng có lẽ hãng sẽ gỡ bỏ bộ máy của tôi đo và như vậy cái vốn hai vạng mỹ kim mà Công ty đã bỏ vào việc đó sẽ tan ra khói.

Giai đoạn thứ nhì:

Sau khi đã nghĩ tới những kết quả tai hại nhất có thể xả ra được đó, tôi nhất quyế đành lòng nhận nó, nếu cần. Tôi tự nhủ: "Sự thất bại đó là một vố đập vào danh tiếng ta và có thể làm cho ta mất việc. Nhưng dầu việc này mất, ta vẫn có thể kiếm được việc khác thì đã lấy gì làm tai hại cho lắm? Còn về phần các ông chủ của tôi, thì họ sẽ nhận thấy rằng Công ty chỉ là đương thí nghiệm một phương pháp mới để tẩy hơi. Thí nghiệm ấy làm tốn cho họ 20.000 mỹ kim, song họ có thể chịu đựng được sự lỗ lãi đó. Họ sẽ tính vào quỹ nghiên cứu vì đã nói, đây chỉ là một cuộc thí nghiệm".
Sau khi đã xét được những kết quả tai hại nhất có thể xảy ra, và đành lòng nhận nó, nếu cần, tôi cảm thấy một điều cực kỳ quan trọng: là tức thì tinh thần tôi lại thảnh thơi, bình tĩnh như xưa vậy.

Giai đoạn thứ ba:
Từ lúc ấy, tôi bình tĩnh dùng hết thời giờ và nghị lực để kiếm cách giảm bớt cái hại của những kết quả mà tôi đã cam lòng chịu nhận.

Tôi ráng tím chách cho bớt lỗ. Thí nghiệm nhiều lần và sau cùng thấy chắc chắn rằng nếu chịu bỏ thêm chừng 5.000 mỹ kim nữa để cải tạo một bộ phận thì máy của chúng tôi sẽ hoàn toàn. Chúng tôi làm đúng như vậy, và ... hãng chúng tôi chẳng những đã khỏi lỗ hai vạn mỹ kim mà còn được vạn rưỡi mỹ kim là khác.
Tôi tin chắc rằng không bao giờ tôi nghĩ ra được cách cải tạo đó nếu tôi cứ rối rắm như trước. Vì sự lo lắng có cái kếa quả khốc hại là làm cho ta mất khả năng tập trung tư tưởng. Khi ta lo, óc ta luôn luôn chuyển từ ý này qua ý khác, và cố nhiên ta mất hẳn năng lực quyết định. Trái lại khi chúng ta can đảm nhìn thẳng vào những kết quả khốc hại và đnàh lòng chịu nhận nó, thì lập tức ta bỏ ngay được hết những nỗi lo lắng tưởng tượng để tự đặt ta vào một tình trang khách quan có thẻ giúp ta tập trung hết tư tưởng vào vấn đề mà ta đang giải quyết.
Chuyện tôi vừa kể xỷa ra từ lâu rồi. Nhưng phương pháp ấy đã có kết quả mỹ mãn tới nỗi từ đấy tới nay tôi luôn luôn dùng nó và nhờ nó mà đời tôi gần như không còn biết lo là gì nữa".
Nay xét về tâm lý thì vì đâu mà phương pháp của ông H. Carrier lại quý báu và có kết quả thần hiệu như vậy?
Có phải chỉ vì nó kéo theo ta qua khỏi một đám sương mù mà trong đó ta đang dò dẫm? Nó đặt chân ta trên một khu đất vững chắc. Ta biết rõ ta hienẹ đứng đâu. Khi ta không có một căn bản chắc chắn, thì sao có thể hy vọng tính toán, suy nghĩ kỹ về một vấn đề được?
Giáo sư William James, người sáng lập ra hoa tâm lý thực hành, đã mất 38 năm rồi, nhưng nếu bây giờ ông ông còn sống mà được nghe nói tới phương pháp đó thì chắc ông cũng nhiệt liệt hoan nghênh. Tại sao tôi biết như vậy? Vì chính ông đã khuyên học sinh của ông: "An tâm nhận cảnh ngộ ấy đi" vì "nếu ta bằng lòng chịu nhận sự đã xảy ra, ấy là bước đầu đi tới sự thắng những tai hại trong bất kỳ biến cố nào".
Ông Lin Yutang trong một cuốn sách được rất nhiều người đọc: "Sự quan trọng của cuộc sống", cũng nghĩ như vậy. Triết gia Trung Quốc nói: "Nhận chân sự chẳng may nhất đã xảy ra là tìm được sự bình tĩnh chân thiệt trong tâm hồn rồi".
Xét về tâm lý, tôi tưởng khi nhận như vậy, nghị lực của ta không bị trói buộc nữa.
Mà chính vậy! Khi ta đã chịu nhận sự chẳng may nhất thì ta có còn để mất nữa đâu, và như vậy tức là

tự đặt vào một tình thế chỉ có lợi mà vô hại. Ông H.Carrier nói: ”Khi tôi ngó thẳng vào sự chẳng may nhất, tức thì tôi tìm lại được sự bình tĩnh đã mất trong những ngày trước; từ đó tôi suy nghĩ được“.
Có lý lắm, phải không bạn? Vậy mà có cả triệu người quay cuồng lo lắng làm hại đời mình, vì họ không chịu nhận sự chẳng may nhất, không ráng chịu cải thiện tình thế, không vớt vát những vật còn chưa chìm trong khi thuyền đắm. Đáng lẽ gây dựng lại sản nghiệp của họ, họ lại đâm ra ”gây lộn một cách chua chát và kịch liệt với số phận“ khiến cho đời phải tăng thêm số người mắc bệnh chán đời.

Chắc các bạn muốn biết thêm một ngườ khác đã áp dụng định thức thần diệu của H. Carier ra sao? Xin bạn nghe câu chuyện của một người chủ hãng bán dầu xăng ở Niu Ước, trước kia có theo học lớp giảng của tôi:
”Tôi bị tống tiền! Tôi vẫn không tin có thể xảy ra như vậy được. Tôi vẫn không tin rằng xã hội này lại có thể xảy ra chuyện y như trên màn ảnh đó được. Nhưng chuyện xảy ra thiệt. Công ty dầu xăng mà tôi làm chủ có một số xe và một số tàu xế chuyên đi giao hàng. Lúc đó vì chiến tranh, dầu xăng bị hạn chế gắt và người ta chỉ giao cho chúng tôi vừa đủ số xăng để phân phát cho khách hàng thôi. Hình như có vài người tài xế của chúng ta ăn bớt- mà tôi không hay- số xăng phải giao cho các thân chủ để bán lại cho các ”khách hàng“ chợ đen của họ.
Tôi không hề để ý tới những sự gian lận đó mãi cho tới hôm có một người lại thăm tôi tự xưng là Thanh tra của chính phủ và đòi tôi một số tiền trà nước. Hắn nói hắn có đủ tài liệu, bằng cớ về hành động bất lương của bọn tài xế của tôi và nếu không chịu đút lót hắn sx tư những tài liệu đó sang Biện lý cuộc. Tôi biết chắc riêng tôi, tôi không phải lo gì hết. Nhưng tôi cũng lại biết rằng theo luật thì hãng tôi phải chiụ trách nhiệm về hành động của ngừi làm công. Hơn nữa, nếu việc đó đưa ra toà, và đăng tren mặt báo thì sẽ tai hại cho Công ty không ít. Mà tôi lấy làm vinh dự về Công ty của chúng tôi lắm; vì chính ông thân tôi đã sáng lập ra nó từ 24 năm trước.
Tôi lo lắng tới nỗi hoá đau, mất ăn, mất ngủ ba ngày ba đêm. Tôi luôn luôn quay cuồng. Nên đấm mõm nó năm ngàn mỹ kim hay là bảo thẳng nó cứ việc làm tới, muốn ra sao thì ra? Dù quyết định cách nào thì kết cục cũng là tai hại.
Rồi một đêm sau, bỗng dưng tôi mở cuốn ”Quẳng gánh lo đi và vui sống“ mà người ta đã phát cho tôi trong khi theo lớp giảng của ông Carnegie về thuật nói trước công chúng. Tôi bắt đầu đọc. Tới chuyện của ông H. Carrier, tôi gặp lời khuyên: ”Hãy nhìn thẳng vào sự tai hại nhất“ Và tôi tự hỏi: ”Nếu ta khong chịu hối lộ nó, mặc cho nó đưa tài liệu ra Biện lý cuộc thì sự tai hại nhất nếu có, sẽ đến mức nào?
Tức thì tôi tự trả lời: ”Bất quá thì bị tan tành sự nghiệp, bị phá sản vì những bài báo rêu rao chớ không phải lẽ bị ngồi tù được!“.
Nghĩ vậy tôi liện tự nhủ: ” Được lắm, phá sản thì cũng đành. Nhưng rồi sao nữa?“
Rồi thì chắc chắn là mình phải đi kiếm việc làm. Mà kiếm việc làm thì đã sao chưa? Mình thạo về nghề buôn dầu xăng và có thể gặp nhiều hãng rất vui lòng đùa mình“.
Sau khi thầm giải quyết như thế, tôi đã bắt đầu thấy dễ chịu hơn. Bức màn âm u bao phủ tôi trọn ba ngày ba đêm, nay đã vén cao lên được một chút. Những lo lắng của tôi cứ dịu lần đi và bỗng ngạc nhiên thấy bây giờ tôi dã suy nghĩ được, đã đủ sáng suốt để bước tới giai đoạn thứ ba là cải thiện sự tai hại nhất. Trong khi tôi tìm giải pháp thì vấn đề tự hiện ra dưới mắt với một quan điểm mới. Tôi nghĩ: ”Nếu mình kể rõ tình cảnh cho ông luật sư của mình, thì có lẽ ông kiếm được một lối ra mà mình không nghĩ tới chăng? Và tôi nhận rằng, thiệt tôi đã ngu, có mọt điều dễ dàng như thế mà sao trước không nghĩ tới“. Nhưng trước kia nao ftôi có suy nghĩ gì đâu, tôi chỉ lo lắng thôi. Cho nên tôi nhứt quyết sáng hôm sau, việc đầu tiên là lại kiếm ông luật sư. Quyết định vậy rồi tôi lên giường ngủ say như một khúc gỗ.
Sáng hôm sau gặp nhau, ông luật sư của tôi khuyên nên đích thân lại thăm Biện lý rồi kể tường tận câu chuyện cho ông hay. Tôi làm đúng như vậy. Vừa ấp úng kể xong, tôi ngạc nhiên hết sức nghe ông biện lý nói rằng mấy tháng nay ông đã nghe đồn nhiều về bọn tống tiền đó, và chính thằng tự xưng là nhân viên của chính phủ ấy chỉ là một tên lừa đảo mà sở Công an đương lùng bắt. Sau cơn lo lắng ba đêm ba ngày ròng rã, để đắn đo xem có nên tặng quân bất lương 5.000 mỹ kim không, mà được nghe lời nói ấy, thiệt nó nhẹ người làm sao!
Kinh nghiệm đó dạy tôi một bài học mà không bao giờ tôi quên. Từ ngày ấy, mỗi lần gặp một vấn đề

tôi lo lắng thì tôi lập tức áp dụng định thức của ông già H. Carrier.

Cũng gần vào lúc ông H.Carrier lo lắng về cái máy lọc hơi của ông tại Crystal City, thì có một anh chàng Broken Bow nghĩ đến việc di chúc. Tên anh là Fail P.Haney. Anh bị ung thư trong ruột. Một bác sĩ chuyên môn đã cho rằng bệnh anh bất trị. Bác sĩ đó dặn anh ta kiếng thức này, thức khác và đừng lo lắng gì hết, phải hoàn toàn bình tĩnh. Họ cũng khuyên anh ta nên lập di chúc đi thì vừa.

Bệnh anh bắt buộc anh phải bỏ địa vị cao sang và đầy hứa hẹn cho tương lai. Anh không còn việc gì làm nữa, chỉ còn chờ cái chết nó từ từ tới.

Bỗng anh nẩy ra một quyết định, một quyết định lạ lùng và đẹp đẽ. Anh nói: ”Chẳng còn sống bao lâu nữa thì tận hưởng thú đời đi. Từ trước tới nay ta vẫn ao ước đi du lịch thế giới trước khi chết nó từ từ tới.

Bỗng anh nẩy ra một quyết định, một quyết định lạ lùng và đẹp đẽ. Anh nói: ”Chẳng còn sống bao lâu nữa thì tận hưởng thú đời đi. Từ trước tới nay ta vẫn ao ước đi du lịch thế giới trước khi chết. Giờ là lúc nên khởi hành đây“. Rồi ta mua giấy tàu.

Các vị bác sĩ ngạc nhiên vô cùng. Họ biểu anh Haney: ”Chúng tôi phải cho ông hay, nếi ông đi du lịch như vậy người ta sẽ phải quẳng thây ông xuống biển đa!“

Anh đáp: ”Không đâu! Thân nhân tôi đã hứa chôn tôi trong một miếng đất nhà tại Broken Bow. Vậy tôi sẽ mua một quan tài và mang theo“.

Anh ta mua một quan tài, chở xuống tàu, rồi thương lượng với Công ty để khi chết xác được giữ trong phòng lạnh cho đến lúc tàu về đến bến. Rồi anh đi du lịch với tinh thần của ông già Omar trong bốn câu thơ này:

Ai ơi tận hưởng thú trần
Trước khi xuống hố trở thành đất đen
Đất đen vùi lấp đất đen,
Hết ca, hết nhậu, khỏi miền tử sanh.

Trong du lịch, anh luôn luôn ”Chén chú chén anh“. Trong một bức thư tôi còn giữ đây, anh ta nói: ”Tôi uống huýt ki lô đa, hút xì gà, ăn đủ thứ; cả những thứ đặc biệt của mỗi xứ lạ, độc có thể giết tôi được. Tôi tận hưởng những thứ ở đời bao giờ hết. Gặp gió mùa, dông tố, đáng lẽ chết vì sợ, thức tới nửa đêm. Khi tới Trung Quốc và ấn Độ, tôi mới nhận thấy những nỗi lo lắng về công việc làm ăn của tôi hồi ở nhà, so với nỗi nghèo nàn đói rét ở phương Đông còn là một cảnh Thiên đường. Nghĩ vậy tôi không lo lắng vô lý nữa và thấy khoẻ khoắn trong người. Khi về tơí Mỹ tôi cân thêm 4,5 kí lô. Tôi gần như quên rằng đã có hồi đau bao tử và đau ruột. Không bao giờ tôi mạnh hơn lúc ấy. Tôi vội vàng bán lại chiếc quan tài cho một nhà chuyên lo đám táng và tở lại làm ăn. Từ hồi đó tôi chưa hề đau thêm một ngày nào nữa“.

Luc đó anh Haney chưa biết thuật của Carrier để diệt nỗi lo. Mới rồi anh ta nói với tôi: ”Bây giờ tôi nhận thấy rằng tôi đã theo đúng phương pháp ấy mà không hay. Tôi an phận nhận lấy cái tai hại nhất có thể xảy ra, tức là sự chết. Rồi tôi ráng cải thiện nó bằng cách tận hưởng những ngày còn lại“.

Anh ta tiếp: ”Nếu sau khi xuống tàu tôi còn lo lắng thì chắc chắn là tôi đã nằm trong quan tài mà trở về nhà rồi. Nhưng tôi đã để cho tinh thần hưu dưỡng và hết lo nghĩ. Sự bình tĩnh trong tâm hồn đã phát ra môt nguồn sanh lực mới. Nhờ vậy tôi thoát chết“.

Định mức trên đã giúp ông H. Carrier bớt được số tiền 20.000 mỹ kim cho bọn nhà buôn ở Niu Ước khỏi phải nộp 5.000 mỹ kim cho bọn tống tiền và giúp anh Earl P.Haney tự cứu mạng mình thì bạn cũng có thể nhờ nó mà giải quyết được ít nhiều lo lắng của bạn, phải chăng? Cũng có thể nó giải quyết cho bạn một vài vấn đề khác mà từ trước bạn cho rằng không có cách nào giải quyết được, biết đâu chừng?

Chương 3: Giết ta bằng cái ưu sầu

"Những nhà kinh doanh không biết thắng ưu sầu sẽ chết sớm".
Bác sĩ Alexis Carrel

Mấy năm trước, một buổi sáng, một ông hàng xóm gõ cửa nhà tôi phi đi chủng đậu ngay. Ông là một

trong số hàng ngàn người tình nguyện đi gõ cửa từng nhà ở khắp châu thành Nữu Ước để nhắc nhở dân chúng. Những người sợ sệt nối đuôi nhau hàng giờ tại nhà thưng, sở chữa lửa, sở công an và c trong những xí nghiệp để được chủng đậu. Hn 2.000 bác sĩ và nữ điều dưỡng làm việc náo nhiệt ngày đêm. Tại sao lại có sự kích thích đó? là vì khi ấy châu thành Nữu ước có tám người lên đậu và hai người chết. Hai người chết trong dân số gần tám triệu người!.
Tôi đã sống trên 37 năm ở Nữu ước, vậy mà vẫn chưa có một người nào lại gõ cửa bo tôi phi để phòng chứng ưu sầu, một chứng do cm xúc sinh ra mà trong 37 năm qua đã giết người một vạn lần nhiều hn bệnh đậu!
Không có một người nào lại gõ cửa cho tôi hay rằng hiện trong nước Mỹ, cứ mười người có một người bị chứng thần kinh suy nhược mà đại đa số những kẻ đó đều do ưu tư và cm xúc bất an mà sanh bệnh. Cho nên tôi phi viết chưng này để gõ cửa bạn và xin bạn đề phòng.
Bác sĩ Alexis Carrel, người được gii thưởng Nobel về y học, đã nói: "Những nhà kinh doanh không biết thắng ưu sầu sẽ chết sớm". Mà các bà nội trợ cũng vậy, các ông thú y cũng vậy, các bà thợ nề cũng vậy.
Mấy năm trước nhân dịp nghỉ, tôi đánh xe dạo vùng Texas và New Mexico với bác sĩ O.F.Gobe, một trong những vị trưởng ban y tế sở Ho xa Santa Fé. Chúng tôi bàn về những tai hại của lo lắng và bác sĩ nói: "By chục phần trăm bệnh nhân đi tìm bác sĩ đều có thể tự chữa hết bệnh nếu bỏ được nỗi lo lắng và sợ sệt. ấy xin đừng nghĩ rằng tôi cho bệnh của họ là bệnh tưởng! Họ có bệnh thiệt như những người đai nặng vậy. Mà có khi bệnh của họ còn nguy hiểm h nhiều nữa, chẳng hạn như bị thần kinh suy nhược nà trúng thực, có ung thư trong bao tử, đau tim, mất ngủ, nhức đầu và bị chứng tê liệt.
Những bệnh đó không phi là tưởng tượng, tôi biết rõ vậy, vì chính toi đã bị ung thư bao tử trong 12 năm trời.
Sợ sinh ra lo. Lo làm cho thần kinh căng thẳng, ta cáu kỉnh hại cho những dy thần kinh trong bao tử, làm cho dịch vị biến chất đi và thường sinh chứng vị ung".
Bác sĩ Joseph F. Montagne, tác gi cuốn: "Bệnh đau bao tử do thần kinh" cũng nói đại khái như vậy. Ông bo: "không phi thức ăn làm cho tôi có ung thư trong bao tử mà nguyên nhân chính là cái ưu tư nó cắn rứt tôi".
Bác sĩ W.C.Alvarez ở dưỡng đường Mayo thì nói: "Những ung thư trong bao tử sưng thêm hay tiêu bớt đi là tuỳ sự mệt nhọc của bộ thần kinh tăng hay gim".
Một cuộc nghiên cứu 15.000 người đau bao tử ở nhà thưng Mayo đã chứng thực điều ấy. Trong năm người thì bốn người c thể không có gì khác thường hết. Sợ, lo, oán, ghét, tính vô cùng ích kỷ, không biết thích nghi với hoàn cnh, những cái đó đôi khi là nguyên nhân của bệnh đau bao tử và chứng vị ung. Bệnh thứ hai này có thể giết bạn được. Theo tờ báo Life nó đứng hạng thứ mười trong những bệnh nguy hiểm nhất.
Mới rồi toio có giao dịch bằng thư từ với bác sĩ Harrlod C.Habien ở dưỡng đường Mayo. Trong kỳ hội họp thường niên của các y sĩ và các nhà gii phẫu, ông ddược đọc một tờ thông điệp về công cuộc nghiên cứu các chứng bệnh của 176vụ chỉ huy các xí nghiệp. Sau khi cho cử toạ biết rằng tuổi trung bình của họ là 44 năm, ba tháng, ông nói non một phần ba các vị chỉ huy ấy mắc một trong ba chứng bệnh: đau tim, có ung thư trong bao tử và mạch máu căng quá. Những bệnh đó là những bệnh đặc biệt của hạng người luôn luôn sống một đời gay go, ồn ào, rộn rịp. Bạn thử nghĩ coi: một phần ba những nhà chỉ huy các xí nghiệp đã tự huỷ hoại thân thể vì các chứng đau tim, vị ung và mạch máu căng lên khi chưa đầy 45 tuổi. Sự thành công của họ đã phi tr với một giá đắt quá. Mà chưa chắc gì họ đã thành công. ở thử hỏi, ta có thể nói được là thành công khi ta làm ăm phát đạt, nhưng lại mắc chứng đau tim hoặc vị ung chăng? Có ích gì cho ta không, nếu ta chiếm được c phú nguyên của thế giới mà phi mất sức khoẻ? Dù ta giàu có đến đâu đi nữa thì mỗi ngày cũng chỉ ăn có ba bữa và đêm ngủ một giường. Nói cho rộng thì người chỉ huy các xí nghiệp quyền hành lớn, nhưng có hn gì anh đào đất không? Có lẽ còn kém nữa, vì anh đào đất thường được ngủ say hn họ, ăn ngon miệng hn họ. Thiệt tình tôi muốn làm anh thợ giặt ở Alabana ôm cây đờn "banjo" mà khy tưng tưng còn hn làm chủ một công ty xe lửa hoặc một công ty thuốc hút để tới 45 tuổi, sức khỏe bị huỷ hoại đến nỗi tiều tuỵ thân hình.
Nói tới thuốc hút, tôi lại nhớ tới một nhà sn xuất thuốc nổi danh nhất thế giới, mi chết vì bịnh đau tim trong khi ông ta đi nghỉ vài ngày giữa một khu rừng ở Canada. Ông ta lượm hằng triệu bạc mà chết, chết hồi có 61 tuổi. Chắc chắn ông đã đem cái thời gian khổ hạnh trong đời ông để đổi lấu cái mà ông ta gọi là "thành công trong sự làm ăn" đó.

Theo tôi nhà sn xuất thuốc đó chưa thành công bằng nửa thân phụ tôi, một nông phu ở Missouri, mất hồi 98 tuổi, gia sn không có tới một đồng.
Các y sĩ ở Mayo nói rằng khi dùng kiếng hiển vi để xem xét dây thần kinh của những người chết vì đau bệnh này thì thấy thần kinh của jack Dempsey, một tay quán quân về quyền thuật. Bệnh của họ không do thần kinh suy nhược mà do những cm xúc như ưu tư, lo lắng, sợ sệt, thất vọng.
Platon nói: "Các y sĩ có một lỗi lầm lớn nhất là họ chỉ ráng trị thân thể, không nghĩ tới trị tinh thần mà thân thể và tinh thần là một, không thể trị riêng được".
Phi đợi 23 thế kỷ sau, y học mới chịu xác nhận sự quan trọng ấy. Chúng ta đưng phát triển một phưng pháp trị liệu mới mẻ là phưng pháp trị c c thể lẫn thần kinh. Công việc đó lúc này quan trọng vì y học đã trị được nhiều bệnh do vi trùng như bệnh đậu mùa, bệnh dịch t, bệnh sốt rét và hàng chục bệnh khác đã giết hàng triệu mạng người. Nhưng y học vẫn chưa trị được những bệnh tinh thần, không do vi trùng mà do những cm xúc như lo lắng, sợ sệt, oán ghét, thất vọng, những bệnh mỗi ngày một tăng với tốc độ rất gớm ghê.
Các bác sĩ nói rằng hiện nay cứ 20 người Mỹ có một người phi nằm nhà thưng điên trong một thời gian không kỳ hạn. Và khi tổng động viên, hồi chiến tranh vừa rồi, cứ năm thanh niên thì phi loại đi một vì thần kinh có bệnh hoặc suy nhược.
Vậy nguyên nhân của chứng thần kinh thác loạn là gì? Không ai biết được đủ hết. Nhưng chắc chắn là trong nhiều trường hợp, sợ sệt và lo lắng là hai nguyên nhân chính. Những người lo lắng, mệt mỏi đều không biết thích nghi với những thực sự chua chát của đời, cứ muốn sống cách biệt hẳn với người xung quanh và tự giam mình trong một thế giới tưởng tượng để khỏi phi ưu phiền.
Như tôi đã nói, tôi luôn để trên bàn cuốn "Quẳng gánh lo đi để được khoẻ mạnh" của bác sĩ Edward Podalsky.
Dưới đây là nhan đề vài chưng trong cuốn ấy:
Lo lắng có hai cho tim ra sao?
Mạch máu căng là do lo lắng quá độ
Chứng phong thấp có thể vì lo lắng mà phát sinh.
Hãy thưng hại bao tử mà bớt lo đi
Lo lắng quá có thể sinh ra chứng trúng hàn.
Những lo lắng nh hưởng tới hạch giáp trạng tuyến ra sao?
Chứng đường sí (nước tiểu có nhiều đường) của những người lo lắng quá.
Một cuốn sách trứ danh khá, nghiên cứu về lo lắng là cuốn "Loài người tự hại mình" của bác sĩ Karl Menninget ở dưỡng đường Mayo, trị bệnh thần kinh. Cuốn đó cho biết nếu ta để những cm xúc phá hoại xâm chiếm đời ta thì sẽ làm hại thân ta đến mức nào. Rồi đưa cho người quen đọc. Sách giá bốn mỹ kim. Tôi dám nói quyết không có số vốn nào bỏ ra mà có thể mang lợi về cho bạn bằng số tiền ấy.
Kẻ mạnh khoẻ nhứt mà ưu phiền thì cũng hoá đau được, đại tướng Grant thấy như vậy trong những ngày sắp tàn cuộc Nam Bắc phân tranh. Đây là câu chuyện: Đại tướng bao vây đồn Richsmond đã 9 tháng. Quân đội của đại tướng Lee ở trong đồn, đói, rách, bị đánh bại. Từng bộ đội một đã đào ngũ. Còn những toán binh khác thì họp nhau lại trong trại vi bố mà tụng kinh, la, khóc, me hong, một triệu chứng tan rã hoàn toàn. Sau đó họ đốt những kho bông và châu thành, trong khi những ngọn lửa giữa đêm bốc ngụt trời. Đại tướng Grant vội vàn ho tốc đeo đuổi, bao vây hai bên sườn quân địch, mà kỵ binh do Sheridan cầm đầu thì đón phá đường rầy và cướp những toa xe lưng thực của đối phưng.
Chỉ huy trận đó, Đại tướng Grant nhức đầu kịch liệt, mắt mờ gần như đui, tới nỗi phi đi sau quân đội rồi té xỉu và đành ngừng lại ở một trại ruộng. Ông chép trong tập kú ức của ông: "Suốt đêm đó tôi chân trong nước nóng và hột ci, lại đắp hột ci trên cổ tay, trên gáy, mong đến sáng sẽ hết nhức đầu".
Sáng hôm sau ông tỉnh táo ngay, nhưng không phi nhờ ở hột ci mà nhờ ở bức th xin đầu hàng của Đại tướng Lee do một kỵ binh phi ngựa mang tới.
Ông viết: "Khi võ quan kia lại gần tôi, tôi còn nhức đầu như búa bổ, nhưng đọc xong bức thư, tôi khỏi liền".
Như vậy chắc chắn Đạo tướng đau chỉ vì lo nghĩ, cm xúc mạnh quá, thần kinh kích thích quá nên khi hết lo, lại vững bụng, vì công việc đã hoàn thành ông bình phục lại ngay.
By mưi năm sau, Henry Morgenthau, giám đốc quốc khố trong nội các của Tổng thống Franklin D. Roosevelt, ưu tư tới nỗi đau rồi bất tỉnh. Ông chép trong nhật ký rằng ông lo lắng ghê gớm khi Tổng thống mua trong một ngày 4.400.000 thùng lúa, khiến giá lúa phi tăng lên. Việc đó làm cho ông mê

man bất tỉnh, về nhà ăn xong ông nằm bẹp đến hai giờ.
Muốn biết ưu tư làm hại ta ra sao, tôi không cần tra cứu trong thư viện hoặc tìm hỏi y sĩ. Tôi chỉ cần ngồi tại bàn viết, ngó qua cửa sổ là thấy ngay một nhà mà con quỷ ưu tư đã phá phách làm cho người ta bị chứng thần kinh suy nhược, và một nhà khác có người đàn ông bị bệnh đường sí vì quá ưu tư. Người đó làm nghề buôn đường. Khi nào giá đường trên thị trường hạ thì người lại chất đường trong máu và nước tiểu y cứ tăng lên.
Montaigue, một triết gia Pháp trứ danh, lúc được bầu làm thị trưởng tỉnh Borrdeux là tỉnh ông, dã nói với dân chúng: "Tôi sẽ tận tâm lo công việc cho tỉnh nhà nhưng tôi cũng phi giữ gìn phổi và gan của tôi".
Còn ông hàng xóm của tôi ở trên kia thì lo lắng về giá đường đến nỗi đường vô cả huyết qủan ông và suýt giết ông nữa.
Ngoài ra, ưu tư còn có thẻ sinh chứng phong thấp và sưng khớp xưng khiến kẻ mắc bệnh không được, phi dùng xe đẩy. Bác sĩ Russel L.Cescil dạy y khoa tạo trưởng đại học Cornell được khắp thế giới nhận là một chuyên môn về chứng sưng khớp xưng. ÔNg đã kể bốn nguyên nhân chính thường sinh ra chứng nầy. ấy là:
1. Đau khổ trong hôn nhân.
2. Suy bại về tài chánh.
3. Cô độc và ưu phiền.
4. Uất hận.
5. Tất nhiên là còn nhiều nguyên nhân nữa, vò có nhiều loại sưng khớp do những lẽ rất khác nhaum nhưng, tôi nhắc lại, những nguyên nhân thường gặp nhất là bốn nguyên nhân kẻ trên. Chẳng hạn một ông bạn tôi trong thời kinh tế khủng hong bị phá sn; bị hãng hi, định cắt hi dùng trong nhà và bị ngân hàng dọ bán căn nhà mà ông đã cầm. Còn người vợ ông ta thì bỗng bị chứng sưng khớp xường hành dữ dội, thuốc thang, kiêng cử thế nào cũng không bớt, mãi cho tới khi tài chính trong nhà được phong túc hn thì bệnh mới tuần tụ mà lui.
ưu tư lại có thể sinh ra chứng sâu rằng nữa. Bác sĩ William nói trong một tờ thông điệp đọc trước hôi nha y của Mỹ: "Những cm xúc khó chịu như khi ta lo lắng, sợ sệt, bàn cãi luôn luôn, rất dễ làm cho chất vôi trong c thể phát không đều và ta sinh ra sâu răng". Bác sĩ kể lể chuyện một thân chủ ông có hai hàm răng rất tốt. Khi vợ y thình lình đau, y lo quá, sinh ngay chứng đau răng. Trong ba tuần vợ nằm nhà thưng thì y có chính cái răng sâu.
Bạn đã bao giờ thấy một người có bệnh trong giáp trạng tuyến hoạt động dị thường không? Tôi đã thấy nhiều lần. Họ run cầm cập như những kẻ sợ chết vậy. Mà có lẽ họ cũng sợ quá thiệt. Giáp trạng tuyến, cái hạch điều hoà c thể của ta nầy, lúc ấy như nổi doá lên làm cho tim đập mạnh và toàn c thể hoạt động ồ ạt, sôi nổi như một cái lò than đúc thép mở tung các cửa cho hi và không khí ùa vào. Và nếu không trị ngay, thì người bệnh có thể chết được như tự thiêu vậy.
Mới rồi tôi đưa một người bạn mắc chứng đó lại Philadephie kiếm một bác sĩ chuyên môm nổi danh và đã kinh nghiệm được 38 năm rồi. Bạn có thể biết các bác sĩ nầy lời khuyên các bệnh nhân ra sao không? Ông viết lời khuyền bằng sn trên một tấm gỗ treo trên tường giữa phòng khách để cho người bệnh nào cũng thấy. Dưới đây là lời khuyên ấy mà tôi đã chép vào một bao thư trong khi tôi ngồi chờ được tiếp:
"Nghi ngờ và gii trí"
"Không có gì gii trí và làm cho óc ta được nghỉ ngi bằng giấc ngủ, âm nhạc, vui
cười. Nên thích những bn nhạc hay và ngó cái bề mặt tức cười của đời.
Như vậy ta sẽ thấy khỏe mạnh và sung sướng".
Đến lúc khám bệnh, câu đầu tiên bác sĩ hỏi bạn tôi là câu nầy: "Ông ưu tư nỗi gì mà đến tình trạng ấy?" Và ông khuyên: "Nếu ông không quẳng gánh lo đi thì ông còn nhiền biến chứng khác như đau tim, vị ung và đường sí. Tất c những chứng đó đều là anh em chú bác với nhau, anh em chú bác ruột". Thì chắc chắn như vậy rồi vì tất c đều do ưu tư mà sinh ra!
Khi tôi phỏng vấn cô Merle Oberon cô tuyên bố rằng cô nhất định quẳng gánh lo đi, vì cô biết cái ưu tư sẽ tàn phá cái nhan sắc của cô, cái bo vật quý nhất, nhờ nó cô nổi danh trên màn nh.
Cô nói: "Khi tôi bắt đầu làm đào hát bóng, tôi lo lắng sợ sệt quá. Mới ở ấn Độ tới Luân Đôn tìm việc mà không quen ai ở đây hết. Tôi có lại xin việc tại nhiều nhà sn xuất phim nhưng không một ai mướn tôi. Mà tiền giắt lưng thì ít, tiêu gần cạn rồi. Nhưng hai tuần tôi chỉ ăn bánh và uống nước lạnh. Đã lo

lại đói nữa.
Tôi tự nhủ: "Có lẽ mình sẽ nguy mất, không bao giờ được làm đào hát bóng đâu. Xét kỹ thì mình không kinh nghiệm chưa đóng trò lần nào, vậy chắc chỉ có nhan sắc của mình là giúp mình được thôi. Tôi đi lại tấm gưng, ngó trong đó đã thấy sự lo lắng làm cho dung nhan tôi tiều tuỵ làm sao! Những nét nhăn đã bắt đầu hiện, do bàn tay tàn phá của ưu tư. Rồi tôi tự nhủ: "Phi thôi ngay đi! Không được ưu tư nữa. Chỉ có cai nhan sắc giúp ta được việc. Vậy đừng tàn phá nó bằng cách chuốc lấy lo phiền".
Ta thấy ít nguyên nhân nào phá hoại nhan sắc một người đàn bà mau chóng bằng ưu tư. Nó làm cho họ già đi, tính tình hoá chua cay. Nó huỷ dung nhan họ, làm cho hai hàm răng nghiến chặt lại, làm cho nét nhăn hiện lên mặt. Họ có vẻ luôn luôn cáu kỉnh, tóc họ bạc hoặc rụng, nước da họ sinh ra đủ thứ mụn, nhọt, ghẻ, lác.
Bệnh đau tim là tên sát nhân số 1 ở Mỹ. Trong chiến tranh vừa rồi, khong một phần ba triệu người chết trên trận địa, nhưng cũng trong thời gian đó, bệnh đai tim giết tới hai triệu nhân mạng, trong số đó có một nửa đau vì quá lo lắng và sống một đời ồ ạt, rộn rịp quá. Phi, chứng đau tim là một nguyên nhân chính, khiến bác sĩ Alexis Carrel thốt ra câu này: "Những nhà kinh doanh không biết thắng ưu sầu sẽ chết sớm".
Người da đen ở phưng nam và người Trung hoa ít khi đau tim vì lo lắng, nhờ họ đã nhìn đời một cách bình tĩnh. Số bác sĩ chết vì đau tim nhiều gấp 20 lần nông phu chết về bệnh đó, vì các bác sĩ sống một đời rộn rịp quá. Đó là cái lẽ nhân nào qu nấy.
William James nói: "Trời có thể tha lỗi cho ta được, nhưng bộ thần kinh của ta thì không khi nào có thể dung thứ cho ta hết".
Và đây là một điều ngạc nhiên vô cùng, gần như không tin được. tại Mỹ mỗi năm, số người tự tử lại nhiều hn số người chết trong năm bệnh truyền nhiễm lan rộng nhất. Tại sao vậy? Chỉ tại họ "ưu tư" quá đó!
Khi bọn quân phiệt tàn bạo của Trung Quốc muốn hành hạ một tội nhân nào, họ trói kẻ bất hạnh rồi đặt dưới một thùng nước cứ đều đều nhỏ giọt... từ giọt... từ giọt... không ngừng...ngày và đêm trên đầu y. Sau cùng tội nhân thấy khổ sở như búa đập vào đầu và hoá điên. Phưng pháp đó được Y-Pha-nho dùng trong những buồng tra tấn và Hitler dùng trong các trại giam.
ưu tư nào khác những giọt kia? Nó đập, đập, đập, không ngừng vào thần kinh ta, đủ sức làm cho ta điên và tự tử được.
Khi tôi còn là một đưa nhỏ nhà quê ở Misssouri, tôi nghe người ta tử cnh vạc dầu ở âm phủ mà sợ quá muốn chết ngất. Nhưng thật không ai t cnh vạc dầu ở cõi trần này hết, cnh thê thm của những kẻ quá ưu tư. Chẳng hạn, nếu bạn ưu tư luôn năm suốt tháng, thì một ngày kia bạn có thể bị một chứng bệnh đau đớn, ghê ghớm vô cùng, tức là chứng đau nhói ở ngực.
Hỡi bạn thanh niên, nếu bạn bị chứng đó thì bạn sẽ phi kêu trời, một tiếng kêu trời rùng rợn như sắp chết, không có tiếng kêu trời rùng rợn như sắp chết, không có tiếng kêu nào so sánh cho ngang. Nếu đem tiếng gào của Âm ti so với tiếng kêu trời đó chỉ là tiêng kêu êm ái trong bài "Thằng cuội" của trẻ nhỏ. Bạn sẽ tự than: "Trời hỡi trời!" Nếu tôi t được bệnh này thì tôi sẽ sung sướng tuyệt trần, thề không giờ còn lo buồn gì nữa". (Bạn cho tôi nói quá ư? Xin bạn cứ hỏi vị y sĩ thường chữa cho bạn thì biết).
Bạn có thích sống không? Có muốn sống lâu và khoẻ mạnh để hưởng cái vui "ăn ngon ngủ kỹ làm tiên trên đời" không?. Thích vậy, muốn vậy bạn cứ theo đúng lời khuyên sau đây, cũng lại của bác sĩ Alexis Carrel nữa. Ông nói: "Kẻ nào giữ được tâm hồn bình tĩnh giữa những đô thị huyên náo thời nay kẻ đó sẽ không bị bệnh thần kinh".
Bạn có giữ được như vậy chăng? Nếu bạn là một người bình thường, vo beenhj, bạn có thẻ tr lời. "Có". Chắc chắn ta có những năng lực tiềm tàng mà có lẽ chưa bao giờ dùng tới. ÔNg Thoreo đã nói trong cuốn "Walden" bất hủ của ông: "Tôi không thấy cái gì làm tôi phấn khởi bằng kh năng nâng cao đời sống của cô tôi do sự gắng sức có ý thức. Khi ta tự tin, tiến theo con đường đẹp đẽ tự vạch ra và gắng sức sống theo đời sống đã phác hoạ trong đầu, thì ta có thể thành công một cách rất không ngờ".
Chắc chắn nhiều độc gi cũng đầy nghị lực và năng lực tiềm tàng như cô Olga K Jarvey ở Coeur d'Alène. Một hôm, trong những trường hợp bi đát nhất, cô nhận thấy cố có thể diệt được ưu tư. Vậy thì tôi tin chắc bạn và tôi, chúng ta có thể diệt được ưu tư được, nếu chúng ta theo những chân lý cổ truyền mà tôi bàn tới trong cuốn này. Câu chuyện của cô
Olga K Jarvey chép lại cho tôi như vậy: "Tám năm rưỡi trước tôi bị chứng ung thư, nó suýt làm tôi

chết lần mòn, vo cùng đau đớn. Những y sĩ tài giỏi nhất trong nước, tức là các bác sĩ ở dưỡng đường như ở một con đường cùng, đứng trước cửa Âm ti mở sẵn. Trong cn thất vọng tôi dùng điện thoại kêu vị bác sĩ dưng chữa cho tôi đến để mà rên la, mà kể lể nỗi thất vọng đang chiếm cứ lòng tôi. Song bác sĩ nóng ny ngắt lời ngay: "Cái gì vậy, cô Olga K Jarvey?"Phi can đm lên chớ! Nếu cứ la hét như vậy thì mau chết lắm. Bệnh của cô rất nguy hiểm thiệt đấy. Nhưng phi can đm chống với nó... Đừng ưu phiền nữa mà kiếm việc gì làm cho khuây kho đi". Ngay lúc đó, tôi nắm chặt tay, thề một cách qu quyết đến nỗi mong tay đâm sâu vào da thịt, đến nỗi thấy lạnh mình, mồ hôi chy ròng ròng theo sống lưng. Tôi thề rằng: "Ta không ưu phiền nữa! Ta không rên là nữa! Và nếu tinh thần thắng được thể chất, ta sẽ sống".
Bệnh nặng không thể dùng quang chất được, phi cho chạy tuyến vào ung thư luôn trong 30 ngày, mỗi ngày mười phút rưỡi. Riêng bệnh của tôi các bác sĩ đã cho chạy quang tuyến trong 49 ngày, mỗi ngày 14 phút rưỡi. Nhưng mặc dầu xưng tôi gần lòi khỏi da, như những mỏm đá trên sườn đồi, mặc dù chân tôi nặng như chì, tôi cũng chẳng hề ưu phiền! Tôi không khóc một tiếng, tôi cứ mỉm cười! Phi, tôi bắt buộc phi mỉm cười.
"Tôi không điên tới mức tin rằng chỉ mỉm cười thôi mà hết được bệnh nội ung, song tôi quyết tin rằng tinh thần khoan khoái giúp c thể thắng được bệnh. Dù sao đi nữ lần dó tôi đã tìm thấy một phép trong những phép mầu nhiệm để trị bệnh nội ung. Mấy năm gần đây, tôi mạnh khỏe khác thường chính là nhờ những lời nhắc nhở của Bác sĩ Mc. Caffery. "Hãy can đm chống đối với bệnh; đừng ưu phiền nữ; làm việc gì cho khuây kho đi!".
Để kết luận, tôi muốn chép lại câu của bác sĩ Alexis Carrel
"Những nhà kinh doanh không biết thắng ưu sầu sẽ chết sớm".
Bọn tín đồ cuồng nhiệt của giáo chủ Mohammed thường xâm trên ngực những câu th trong kinh thánh Koran. Tôi cũng muốn các vị độc gi cuốn này xâm lên ngực câu"Những nhà kinh doanh không biết thắng ưu sầu sẽ chết sớm".
À mà biết đâu được? Bác sĩ Alexis Carrel muốn nói c tới bạn đó không chừng!

Chương 4: Làm sao phân tích và giải quyết những vấn đề rắc rối

Tại sao? Ai đó? ở đâu?
Cách nào? Chi đó? Khi nào? Biệt danh?
Sáu người giúp việc trung thành?
Dạy tôi hiểu được mọi nhành gần xa.
Rydyard Kipling

Định thức thần hiệu của H.Carrrier ở chương II phần nhất có thể giải quyết được hết thấy những vấn đề rắc rối không? Tất nhiên là không.
Vậy thì phải làm sao? Phi tập phân tích theo ba giai đoạn căn bản sau đây:

1.Vạch rõ những sự kiện
2.Phân tích những sự kiện
3.Quyết định, rồi hành động theo quy định đó.

Thì cố nhiên rồi, phải không bạn? Vâng, Aristote từ xưa đã dạy ta vậy và cũng đã dùng cách ấy. Bạn và tôi, chúng ta cũng phi dùng cách ấy nữa, nếu chúng ta muốn gii quyết những việc rắc rối nó giày vò ta ngày đêm, đổi cuộc đời của ta thành địa ngục.
Chúng ta hãy xét định lệ thứ nhất đã: Vạch rõ những sự kiện. Tại sao việc đó lại quan trọng như vậy? Vì thiếu sự kiện thì không sao giải quyết vấn đề một cách sáng suốt được. Thiếu nó chúng ta chỉ còn có thể quay cuồng trong sự hỗn độn mà thôi. Đó là ý riêng của tôi chăng?. Không đâu, đó là ý của ông Herbert E. Haawwkes, hồi sinh tiền, khoảng 20 năm về trước, làm trưởng khoa Đại học Columbia.

Ông đã giúp 200. 000 sinh viên gii quyết vấn đề rắc rối; và ông nói với tôi: "Sự hỗn độn là nguyên nhân chính của sự lo lắng". Ông ging: "Phân nửa những nỗi lo lắng của loài người là do người ta cứ gắng tìm một quyết định trước khi thu thập đủ những sự kiện để làm nền tng cho quyết định đó. Ví dụ nếu tôi có vấn đề phi gii quyết trước ba giờ chiều thứ ba sau, thì tôi nhất định không quyết định gì hết trước thứ ba. Trong thời gian ấy, tôi chuyên tâm thu thập hết các sự kiện quan tới vấn đề. Tôi vẫn ngủ kỹ như thường. Chỉ chuyên tâm kiếm sự kiện thôi. Và ngày thứ ba sau, nếu tôi đã thu nhập được đủ các sự kiện thì gii pháp tự nó tới, khỏi phi kiếm".
Tôi hỏi: " Có phi ông muốn nói rằng ông đã hoàn toàn trừ hết được nỗi lo lắng không? "Ông đáp: "Tôi tưởng có thể chân thành nói rằng đời tôi bây giờ gần như tuyệt được hết nỗi lo rồi. Tôi nhận thấy rằng nếu dùng hết thời gian vào việc tìm tòi những sự kiện một cách vô tư khách quan, thì khi nhận thức những sự kiện ấy, ưu tư sẽ tan dần đi".
Xin bạn cho tôi nhắc lại câu đó: "Nếu dùng hết thời gian vào việc tìm tòi những sự kiện một cách vô tư khách quan, thì khi nhận thức những sự kiện ấy, ưu tư sẽ tan dần đi".
Vậy mà phần đông chúng ta hành động ra sao? Ông Thomas Edison đã rất nghiêm trang nói rằng: "Loài người tìm đủ cách để tránh sao cho khỏi mất công nghĩ - cho nên chúng ta dù có chịu hành động như những con chó săn chim, nghĩa là chỉ chạy theo những sự kiện nào chống đỡ cho ý của ta đã nghĩ rồi, và bỏ quên những sự kiện khác đi! Chúng ta chỉ dùng những sự kiện nào biện hộ cho hành động của chúng ta, những sự kiện nào hợp với nghĩa, ý muốn của ta và bào chữa cho những định kiến của ta thôi.
Y như lời ông Andé Maurois đã nói: "Cái gì hợp với sở thích của ta thì ta cho là đúng. Không hợp với sở thích của ta thì ta nổi khùng lên". Như vậy có khó gii quyết được các vấn đề cũng là dĩ nhiên". Có khác chi gii một bài toán đệ nhị cấp (1) mà nhất định theo gi thiết hai với hai là năm không? Mà trên đời có biết bao người cứ nhất định nói rằng hai với hai là năm- có khi là 500 nữa, rồi làm cho đời sống của họ và của người khác thành một cnh địa ngục.
Vậy ta phi làm sao? Ta phải giữ đừng cho cảm xúc xen vô những suy nghĩ của ta, nghĩa là như ông Hawwkes đã nói, phải thu thập những sự kiện một cách "vô tư khách quan".
Việc đó không phi dễ, vì trong khi chúng ta lo lắng, cm xúc thường lên tới cao độ. Nhưng tôi đã kiếm được hai cái nầy nó giúp tôi đứng dang ra xa vấn đề của tôi, để xét những sự kiện một cách sáng suốt và khách quan.
1-Khi ráng kiếm sự kiện, tôi làm như thu thập nó không phải cho tôi mà cho một người khác. Cách đó giúp tôi nhận xét một cách lạnh lùng, khách quan và diệt được hết những cảm xúc.
2-Trong khi thu thập những sự kiện về một vấn rắc rối, thỉnh thoảng tôi làm bộ như một luật sự bênh vực cho quan điểm ngược với quan điểm của tôi. Nói ách khác là tôi ráng thu thập đủ những sự kiện chống lại tôi, trái với ý muốn của tôi. Rồi tôi chép lại c những lý lẽ thuận lẫn những lý lẽ nghịch, và tôi thường thường nhận thấy rằng sự thực ở vào một ni nào đó, khong giữa hai thái cực ấy.
Tôi xin tóm lại. bạn cũng vậy, tôi cũng vậy, c ông Eistein, cả Toà án tố cao của Huê Kỳ nữa, không ai có đủ thông minh để tìm một quyết định sáng suốt về bất kỳ một vấn đề nào, nếu trước hết không chịu thu thập đủ những sự kiện đã. Ông Thomas Edison hiểu điều đó, nên khi chết, ông để lại 2.500 cuốn sổ nhỏ, trong đó ghi đầy những sự kiện về mọi vấn đề mà hồi sinh tiền ông đã gii quyết.
Vậy định lệ thứ nhất là: thu nhập những sự kiện. Hãy bắt chước khoa trưởng Hawkes, đừng cố gii quyết những nỗi khó khăn trước khi đã thu thập đủ sự kiện một cách vô tư.
Tuy vậy, thu thập hết những sự kiện ở trên trái đất nầy cũng không ích lợi gì cho ta nếu ta không phân tích và giải đoán nó.
Tôi đã trả một giá rất mắc bài học nầy: phi viết những sự kiện đó lên giấy rồi mới phân tích chúng một cách dễ dàng được. Chỉ một việc chép sự kiện lên giấy và đặt vấn đề một cách rõ ràng cũng đã giúp ta đi được một quãng đường dài tới một sự quyết định hợp lý rồi. Đúng như Charles Keteling đã nói: "Khéo đặt vấn đề là đã gii quyết được một nửa".
Tôi xin lấy thực tế chứng minh điều đó. Người Trung Hoa nói một bức vẽ giá trị hn một vạn tiếng nói. Vậy tôi thử vẽ cho bạn thấy một người đã thực hành phưng pháp đó ra sao. ấy là ông Galen Litchfield, một trong những nhà doanh nghiệp thành công nhất ở miền Tây Mỹ. Tôi quen ông ta từ lâu. Năm 1942, ông đang ở Trung Hoa khi quân Nhật chiếm Thượng Hải. Ông kể cho tôi nghe chuyện sau này: "ít lâu sau khi Nhật chiếm Trân Châu Cng, chúng ùa vào Thượng Hải. Hồi ấy tôi là giám đốc một công ty bo hiểm nhân mạng ở đó. Chúng phái một "thanh toán viên nhà binh" lại hãng tôi- viên này là một

đô đốc- và ra lệnh cho tôi giúp đỡ võ quan đó trong khi thanh toán tài sản của công ty. Tôi không có quyền từ chối. Tôi phi hợp tác nếu không.... mà "nếu không" nghĩa là chết chắc chắn. Không còn cách nào khác, tôi tỏ vẻ làm đúng chỉ thị của chúng. Nhưng toio không biện vào bng thống kê một số bo đm đáng giá 750.000 mỹ kim và tôi nghĩ những bo hiểm ấy thuộc về chi nhánh ở Hồng Kông, không liên quan gì tới tài sn của hãng ở Thượng Hi. Mặc dù vậy tôi cũng lo rằng nếu tụi Nhật tìm ra thì tôi sẽ khốn đốn với chúng chớ chẳng chi. Và qúa thiệt chúng thấy liền.
Khi chúng khám phá ra điều ấy thì tôi không có mặt tại phòng giấy. Chúng gặp người đầu phòng kế toán của tôi. Người này kể lại với tôi rằng đô đốc nổi tam bành lên, giậm chân chửi thề, bo tôi là quân ăm trộm, quân phn nghịch, rằng tôi đã c gan khiêu khích quân đội Thiên Hoàng! Tôi hiểu như vậy nghĩa là gì rồi. Tôi hiểu như vậy nghĩa là gì rồi. Tôi sẽ bị giam vô "nhà cầu" của chúng. Nhà cầu! Tức là phòng hành tội của hiến binh Nhật Bổn! Bạn bè của tôi có nhiều người chẳng thừa tự tử chứ không chịu bị giam trong khám đó. Còn những bạn khác thì chết ở đấy sau mười ngày tra tấn. Mà bây giờ chúng đã sắp nhốt tôi vô cái ngục hiểm độc kia!

Tôi làm gì lúc ấy? Tôi hay tin chiều thứ By. Chắc chắn là tôi đã chết điếng. Và tôi đã chết điếng thật, nếu không có sẵm một phưng pháp nhất định để gii quyết những nỗi khó khăn. Từ lâu rồi mỗi lần gặp nỗi lo lắng gì thì luôn luôn tôi lại bàn đánh máy, đánh hai câu hỏi sau nầy, rồi đánh luôn những câu tr lời nữa:
1-Tôi lo cái gì đấy?
2-Làm sao tránh được bây giờ?
Trước kia tôi thường tr lời miệng mà không chép lên giấy, nhưng từ lâu tôi bỏ lối ấy vì nhận thấy rằng chép những câu hỏi và tr lời lên giauas làm cho óc tôi sáng suốt hơn. Vậy chiều chúa nhật đó, tôi vào thẳng trong phòng tôi hội các Thanh niên theo Thiên Chúa giáo ở Thượng Hải, lấy máy đánh chữ ra đánh:
1-Tôi lo cái gì đây?
Lo sáng mai bị nhốt vào "nhà cầu".
Rôi tôi lại đánh câu hỏi thứ nhì:
2-Làm sao tránh được bây giờ?
Tôi suy nghĩ hàng giờ rồi chép lại bốn hành động mà tôi có thể làm được những kết qu có thể xy ra của mỗi hành động ấy.
1-Tôi có thể giải cho viên thống đốc Nhật. Nhưng y không nói tiếng Anh. Dùng một người thông ngôn để ranwgs ging cho y thì chỉ làm cho y thêm nổi gianaj và có thể đưa tôi dến chỗ chết được, vì y tính vốn độc ác lắm, sẽ không cho tôi ging gii gì hết mà giam ngay tôi vào "nhà cầu".
2-Có thể kiếm cách trốn được không? Không. Chúng luôn luôn rình tôi. Nếu bỏ phòng của tôi ở hội Thanh niên theo Thiên Chúa Giáo mà đi chắc bị bắt và bị đem bắt liền.
3-Tôi có thể ở lì trong phòng này mà không lại hãng nữa. Nhưng làm như vậy viên đô đốc Nhật sẽ ngờ vực, sẽ cho lính lại bắt và giam tôi ngay vào "nhà cầu" không cho tôi nói lới nửa lời.
4-Sáng thứ hai, tôi có thể lại hãng như thường lệ. Như vậy có thể gặp được dịp may là viên đô đốc Nhật bận việc quá sẽ quên điều tôi đã làm. Mà nếu mà y nghĩ tới thì có thể rằng y đã bớt giận không la ó quát tháo nữa. Được vậy thì tốt lắm, còn rủi y có quát tháo thì tôi cũng có dịp để ráng ging gii cho y. Vậy sáng thứ hai cứ xuống hãng như thường lệ, và cứ hành động như khong có gì xy ra c thì còn có hai dịp may để khỏi bị nhốt vào "nhà cầu".
Nghĩ vậy và quyết định theo kế thứ tư rồi- nghĩa là sáng thứ hai cứ xuống hãng như thường lệ - tức thì tôi thấy vô cùng nhẹ nhàng thư thái.

Sáng hôm sau, tôi vào hãng, viên đô đốc Nhật đã ngồi đó, miệng ngậm điếu thuốc. Y ngó tôi chừng chừng như mọi lần, nhưng không nói gì hết. Và nhờ Trời phù hộ, sáu tháng sau y trở về Tokio, thế là hết lo.
Như tôi đã nói, lần đó tôi thoát chết có lẽ nhờ chiều chúa nhật ngồi chép lại những hành động có thể làm được cùng những kết qu có thể xy ra được mỗi hành động. Do đó tôi được bình tĩnh để quyết định. Nếu không thì có lẽ tôi đã vùng vẫy, do dự để rồi đâm quàng đấm xiên dưới xô đẩy của tình thế. Nếu tôi đã không suy nghĩ kỹ rồi mới quyết định thì có lẽ tôi đã cuồng loạn vì lo sợ c buổi chiều chúa nhật,

mất ngủ đêm đó, và sáng thứ hai, xuống hãng, mặt mũi b phờ, hong sợ. Chỉ bấy nhiêu cũng đủ làm cho viên đô đốc Nhật nghi ngờ và tra kho tôi rồi.
Đã kinh nghiệm nhiều lần, tôi thấy rằng sự quyết định là một điều rất quan trọng. Chính sự không có lấy một mục đích nhất định, sự chạy loanh quanh hoài, như điên khùng nó sinh ra bệnh thần kinh suy nhược và biến đổi đời sống của ta thành một cnh địa ngục.
Tôi nghiệm 500 phần trăm những nỗi lo lắng của tôi tiêu tan đi, khi toi quyết định đó thì 40 phần trăm nữa cũng biến mất.
Vậy tôi chỉ cần làm bốn công việc sau lần khong 90 phần trăm những nỗi lo lắng của tôi tan biến.
1-Viết rõ ràng lên giấy những nỗi lo của tôi.
2-Viết lên giấy những gii pháp có thể theo được.
3-Lựa lấy một gii pháp.
4-Bắt đầu thi hành ngay quyết định ấy.
Ông Galen Litchfield bây giờ làm giám đốc ở Viễn Đông cho Công ty Park and Freeman.
Như trên kia tôi đã nói, ông hiện nay là moot trong những nhà doanh nghiệp Mỹ lớn nhất ở Châu á. Ông thú với tôi rằng ông thành công, một phần lớn là nhờ ông biết phân tích những vấn đề rắc rối của ông rồi qu quyết hành đọng tức thì.
Vì đâu mà phưng pháp của ông có kết qu đẹp đẽ như vậy? Vì nó thực tế và đi thẳng vào trung tâm vấn đề, nhưng thứ nhất vì nó là kết qu của định luật thứ ba rất quan trọng nầy: Phi làm cái gì để chống với tình thế. Nếu không hoạt động, thì dù có thu thập, phân tích sự kiện cũng chỉ là công dã tràng mà thôi. William James nói: "Khi đã quyết và bắt đầu hành động rồi thì đừng lo nghĩ gì về kết qu ra sao nữa "Ông muốn nói: Một khi đã quyết định sắc đanh sau khi xem xét kỹ lưỡng các sự kiện rồi, thì hành động ngay đi. Đừng đưng hành động mà ngừng để xem xét lại nữa. Đừng do dự, lo lắng hoặc đi ngược trở lại. Phi tự tin. Lòng tự ngở vực sẽ tạo ra nhiều nỗi ngờ vực khác. Đừng quay lại ngó về phía sau.
Có lần tôi hỏi ông WWait Phillips, một người quan trọng nhất trong kỹ nghệ dầu xăng: "Ông thi hành những quyết định của ông ra sao?". Ông đáp: "Tôi nghĩ rằng cứ suy nghĩ hoài về vấn đề của ta, chỉ làm cho ta hoang mang và thêm lo. Tới một lúc nào đó thì phi thôi đừng suy nghĩ đắn đo nữa, nếu không thì sẽ tai hại. Lúc ấy ta phi quyết định, hành động và đừng bao giờ ngó về phía sau mà cứ một mực tiến tới".
Sao bạn không dùng ngay bây giờ thuật của Galen Lithchfield để gii quyết một trong những nỗi lo lắng của bạn đi, mà tự hỏi những câu sau này:
1-Tôi lo lắng điều chi? (Xin bạn lấy viết chì đáp ở khaongr bỏ trống dưới đây).
2-Làm sao gii quyết được bây giờ? (Xin viết những câu tr lời xuống dưới đây?).
3-Đây, tôi sẽ hành động như thế này.
4-Khi nào tôi bắt đầu hành động?

Chương 5: Làm sao trừ được 50% những nỗi lo lắng về công việc của chúng ta

Nếu bạn là một nhà doanh nghiệp, chắc bạn nghĩ: "Nhan đề chương này thiệt là lố bịch. Ta làm ăn đã 19 năm nay. Nếu có người nào biết cách trừ được 50 phần trăm nỗi lo lắng về công việc làm ăn, thì người đó tất phi là ta chớ còn ai nữa. Bây giờ lại có kẻ muốn dạy khôn ta, có vô lý hay không?
Đúng lắm. Mấy năm trước, giá có đọc một nhan đề như vậy, tôi cũng nghĩ y như bạn. Nhan đề đó hứa hẹn nhiều quá. Hứa hẹn suông có tốn gì đâu?
Chúng ta nên thành thực: Có thể rằng tôi giúp bạn tẩy được 50% nỗi lo lắng về công việc và làm ăn của bạn. Không ai làm được việc đó hết, trừ phi chính bạn, Nhưng điều mà tôi có thể làm được là chỉ cho bạn biết những người khác trừ 50% nỗi lo của họ ra sao- còn bạn phi tự trừ nỗi lo của bạn!
Chắc bạn nhớ rằng ở một chưng trên tôi đã dẫn một câu danh ngôn của bác sĩ Alexis Carrel: Những nhà kinh doanh không biết thắng ưu sầu sẽ chết sớm".
Vì ưu sầu tai hại như vậy, cho nên nếu tôi giúp bạn trừ được 10% nỗi ưu sầu của bạn thôi, bạn cũng đã thích rồi chứ?... Thích... Được lắm! Vaayjd để tôi kể cho bạn nghe chuyện một nhà kinh doanh đã trẻ

nổi 50% ưu tư của ông ta mà lại còn tiết kiệm được 75 % thời giờ bó phí trong các cuộc hội nghị để gii quyết vấn đề làm ăn nữa.
Tôi không kể chuyện ông "X", ông "Y" nào, hoặc "một người quen ở Ohio" cho bạn nghe đâu. Những chuyện như vậy hàm hồ quá, bạn không kiểm tra được hết.
Chuyện tôi sắp kể là chuyện một người có thiệt, ông Leosn Shimkin, vừa có cổ phần lại vừa làm giám đốc một nhà xuất bn lâu đời nhất tại Mỹ: Nhà xuất bn Simon Schuster ở Nữu ước.
Ông Léon Shimkin kể chuyện mình như sau này: "Trong 15 năm, tôi phi bỏ một nửa thời gian làm việc để họp hội nghị và bàn cãi về các vấn đề làm ăn. Chúng tôi hỏi nhau: Nên làm thế nầy? Chúng tôi cáu kỉnh ngồi không yên trong ghế? đi đi lại lại trong phòng, bàn cãi trong vòng lẩn quẩn. Tối đến, tôi mệt lắm, và tin rằng không có cách nào khác hết. Tôi theo cách đó 15 năm và không bao giờ nghĩ rằng có thể kiếm cách khác hiệu qu hn được. Nếu lúc đó có ai bo rằng tôi có thể tiết kiệm ba phần tư thời gian dùng trong những hội nghị quay cuồng ấy, và ba phần tư nỗi mệt nhọc về tinh thần của tôi thì chắc tôi đã cho người đó là quá lạc quan, hi điên và không thực tế chút nào cả. ấy vậy mà sau này tôi đã kiếm được một phưng pháp kết qủa đúng như thế. Tôi đã dùng phưng pháp đó tám năm. Kết quả lạ lùng về năng lực cũng như về sức khoẻ và hạnh phúc gia đình của tôi.
"Có vẻ một trò ảo thuật- nhưng cũng như các trò ảo thuật, một khi bạn đã biết, thì thấy nó vô cùng gỉan dị".
"Đây là bí quyết đó: Trước hết tôi bỏ hẳn cách làm việc mà tôi đã theo 15 năm rồi. Trước kia chúng tôi vào phòng hội nghị, lo lắng, kể lể hết những chỗ bất mãn, thất bại trong công việc làm ăn để rồi sau cùng hỏi nhau: "Làm sao bây giờ?" Tôi bỏ hẳn lõi đó đi, lập ra một một quy tắc mới: "Hội viên nào muốn đưa một vấn đề ra bàn cãi, trước hết phi tho và trình tờ chép những câu trả lời cho bốn câu hỏi này:

Câu hỏi thứ nhất: Nỗi khó khăn ra sao?

(Trước kia tôi thường phí một hoặc hai giờ để lo lắng than thở mà chẳng ai biết được một cách rõ ràng vấn đề đó khó khăn ở chỗ nào. Chúng tôi thường phí sức, bàn cãi về nỗi lo của chúng tôi mà không bao giờ chịu khó chép rõ nó lên giấy).

Câu hỏi thứ nhì: Nguyên nhân nỗi khó khăn ở đâu?

(Nhớ lại hồi trước mà tôi hong: tôi phí biết bao thời giờ và những bàn cãi, lo lắng mà không bao giờ chịu tìm rõ nguyên nhân đầu tiên của nỗi khó khăn hết).

Câu thứ ba: Có những giai pháp nào?

(Hồi trước, mỗi hội viên đề nghị một gii pháp và một hội viên khác chỉ trích gii pháp đó. Ai nấy nổi nóng lên, rồi ra ngoài dầu đề, rốt cuộc không ai nghi lại những gii pháp có thể theo được c).

Câu hỏi thứ tư: Bạn đề nghị giải pháp nào!

(Một trong bốn hội viên thường phí hàng giờ để lo lắng quay cuồng về một tình thế nào đó, không bao giờ chịu nghĩ về tất c những gii pháp có thẻ đưa ra được và cũng không bao giờ chịu ghi lại: Đây, theo ý tôi, gii pháp nầy hn hết).
Bây giờ, các hội viên của tôi rất ít khi đem những nỗi khó khăn ra bàn với tôi lắm. Tại sao? Vì muốn tr lời bốn câu hỏi ấy họ phi thu thập đủ các sự kieenjv à suy nghĩ kỹ về vấn đề. Và sau khi làm những công việc ấy rôi, họ thấy trong bốn trường hợp có tới ba trường hợp họ khỏi phi hỏi ý tôi nữa, vì gii pháp hỏi ý tôi, thì trước kia bàn cãi mất ba giờ, nay cũng chỉ mất một giờ thôi. Vì chúng tôi tuần tự theo một con đường hợp lý để tới một kết qu hữu lý. Vì thế trong hãng Simmon hiện nay chúng tôi phí rất ít thời giờ để lo lắng và bàn tán về những chỗ hư hỏng, s sót, mà hành động rất nhiều để ci thiện công việc.
Bạn tôi, ông Frank Bettger, nhân viên một công ty bo hiểm quan trọng nhất ở Mỹ nói với tôi rằng ông

không những diệt bớt được ưu tư về công việc của ông mà còn tăng số lời lên gấp đôi, nhờ một phưng pháp tưng tự. Ông nói: "Hồi xưa, khi mới giúp việc cho công ty bo hiểm, tôi vô cùng hăng hái và yêu nghề. Rồi lần là tôi thất vọng đến nỗi khinh nghề và có ý giải nghệ. Mà có lẽ tôi đã gii nghệ rồi, nếu một buổi sáng kia tôi không ngồi suy nghĩ, ráng kiếm nguyên nhân nỗi thất vọng của tôi.
1- Trước tiên tôi tự hỏi: "Nguyên nhân thất vọng ở đâu? ở chỗ kiếm được ít huê hồng quá, không xứng với công vất v đi chào khách. Trong khi đi chào khách, công việc gì cũng dễ hết, trừ lúc khách ký hợp đồng. Lúc đó thiệt chán ngắt, hoặc "Thôi để lần sau gặp ông sẽ tính lại". Chính là công toi, chào khách năm lần bẩy lượt như vậy làm cho tôi thất vọng.

2-Rồi tự hỏi: "Có những giải pháp nào?"Muốn trả lời câu đó, tôi phải tìm tòi sự kiện, tài liệu. Tôi bèn mở cuốn sổ tay của tôi ra và xem xét những con số trong 12 tháng qua.
Và tôi tìm thấy một điều làm tôi ngạc nhiên vô cùng là 70% những khách tôi mời được, đều nhận lời ngay từ đầu tôi lại thăm. Thực rõ ràng như mực đen trên giấy trắng. Còn 23 phần trăm nữa nhận lời trong làn thứ nhì. Chỉ có 7 % nhận lời trong những lần mới thứ ba, thứ tư, thứ năm... Mà chính 7 phần trăm đó làm cho tôi cứ mệt nhọc, bực tức mất thời gian. Nói một cách khác thì tôi đã phí 50% cái thời gian làm việc để lượm được một kết qu rất nhỏ là 7 %.

3. Vậy thì làm sao? Không còn phải suy nghĩ gì cả. Tôi giải quyết tức thì: Không mời ai tới huê hồng nữa và để thời gian đó kiếm mối khác. Kết qu không ngờ. Chỉ trong một thời gian ngắn, tôi làm tăng số huê hồng lên gần gấp đôi.
Như tôi đã nói, ông Frank Bettger hiện nay là một nhân viên công ty bo hiểm, được nhiều người biết nhất ở Mỹ.
Ông giúp việc cho công ty Fidelity ở Philadephie và mỗi năm ký được một triệu mỹ kim hợp đồng bo hiểm.
Vậy mà hồi trước có lần ông tính giải nghệ, chịu nhận là thất bại, cho đến khi ông phân tích được nỗi khó khăn thẳng tiến trên đường thành công.
Vậy sao bạn không dùng bốn câu hỏi của ông để gii quyết nỗi khó khăn trong việc làm ăn của bạn? Nó sẽ giúp bạn trừ được 50% nỗi lo. Bạn thử xem được không nào? Tôi xin nhắc lại bốn câu hỏi ấy:

1-Nỗi khó khăn ra sao?
2-Nguyên nhân ở đâu?
3-Có cách nào giải quyết được?
4-Giải pháp nào hơn cả?
Chín lời khuyên để đọc cuốn sách này cho có lợi nhiều hơn

1.Luyện có một lòng ham muốn sâu xa, nhiệt liệt có những quy tắc thắng ưu tư.
2.Đọc mỗi chưng hai lần rồi hãy qua chưng sau.
3.Trong khi đọc thường ngừng lại và tự hỏi xem nên áp dụng mỗi quy tắc cách nào?
4.Gạch dưới mỗi ý quan trọng.
6.áp dụng những quy tắc trong mỗi c hội. Coi cuốn này như một cuốn sổ tay trong khi làm việc; dùng nó để gii quyết áp dụng những nỗi khó khăn hàng ngày.
7.Đặt ra lệ: hễ bạn nào bắt gặp ta không theo đúng những quy tắc trong sách thì phi nộp người đó 10 đồng.
8.Ghi lại những tiến bộ của ta trong mỗi tuần. Tự hỏi: ta đã lầm lẫn chỗ nào? Ta đã ci thiện được ở chỗ nào? Đã học thêm được bài gì?
9.Có một tập nhật ký ghi rõ ràng ngày nào ta đã áp dụng những quy tắc trong cuốn này và áp dụng ra sao?

Chương 6: Khuyên ai chớ có ngồi rồi (rỗi việc)

Tôi không bao giờ quên đêm đó, cách đây ít năm, khi ông Marcon J.Douglas theo học một trong

những lớp ging của tôi. Dưới đây là chuyện thiệt do ông kể cho tôi nghe. Gia đình ông gapwj tao hoạ liên tiếp. Lần đầu, đứa con gái cưng của ông, mới năm tuổi, thình lình chết. Hai vợ chồng ông tưởng không sao chịu nổi cnh từ biệt đó. Mười tháng sau ông bà lại bỏ một người con gái nữa, sanh được năm ngày.
Hai cái tang kế nhau, đau đớn thay! Ông mất ngủ, mất ăn, cũng không nghỉ ngi được nữa. Bộ thần kinh của ông xúc động mạnh quá, lòng tin tưởng tiêu tan. Sau cùng ông lại khám bác sĩ. Ông ta thử c hai, nhưng đều vô hiệu. C thể ông như bị kẹp vào một chiếc kìm, mà hai mỏ kìm mỗi ngày một siết chặt lại. Đoạn trường ai có qua cầu mới hay!
Ông kể: "Nhưng cũng may, tôi còn một đứa con trai bốn tuổi. Nhờ cháu, tôi tìm được gii pháp cho tình thế bi thm đó. Một buổi chiều, trong kho tôi ngồi than thở một mình, cháu bo tôi: "Ba i, đóng cho con chiếc tàu, ba nhé!". Tôi không buồn đóng tàu chút nào, mà cũng không buồn làm việc gì cả. Nhưng cháu nằng nặc đòi cho kỳ được. Tôi đành phi chiều cháu.
Đóng chiếc đồ chi đó, mất khong ba giờ. Lúc đã xong, tôi nhận thấy rằng đã mấy tháng nay, lần đó tôi mới được hưởng ba giờ bình tĩnh, hưu dưỡng tinh thần.
Nhờ sự phát giác ấy mà tinh thần tôi ra khỏi cõi mê man và bắt đầu suy nghĩ được một chút. Trước kia óc tôi quay cuồng, có nghĩ ngợi gì được đâu. Tôi nhanaj thấy rừng trong khi bận làm một việc nào đó, cần phi tính toán, nỗi lo buồn khó mà tồn tại được. Trong trường hợp của tôi, công việc đóng tàu đã thắng nỗi buồn của tôi. Cho nê tôi quyết định kiếm việc mà làm để khỏi ngồi không.
Ngay đêm đó, tôi đi khắp phòng này sang phòng khác, lập tức một bng kê những việc cần phi thi hành. Có biết bao đồ đạc phi sửa lại: tủ sách, bực thang, cửa sổ, mái ngói, qu nắm, ống khoá, vòi rỉ nước.
Thiệt là lạ lùng, trong hai tuần lễ, tôi kể ra được 242 công việc sửa chữa phi làm.
Trong hai năm nay, tôi đã sửa chữa gần hết. Hn nữa tôi lại còn làm nhiều việc khuyến khích kẻ khác, thành thử đời tôi được đầy đủ. Mỗi tuần tôi bỏ ra hai đêm theo lớp ging cho người lớn ở Nữu ước. Tôi giúp việc xã hội trong châu thành, làm hội trưởng hội học sinh. Tôi dự hàng chục cuộc hội họp và quyên tiền giúp hội Hồng thập tự. Còn nhiều hoạt động khác nữa. Bây giờ tôi bận việc tới nỗi không có thời gian để buồn lo.
"Không có thời gian để lo lắng!" Chính ông Winston Churrchill cũng nói vậy khi ông làm việc 18 giờ một ngày trong những tháng nguy kịch nhất hồi chiến tranh. Người ta hỏi ông có lo về nhiệm vụ ghê ghớm của ông không, ông đáp: "Tôi quá bận, không có thời gian để lo chi tiết".
ÔNg Charles Ketting cũng ở trong tình trạng đó khi ông bắt đầu chế một thứ máy cho xe hi tự động, khỏi cần quay. Ông mới từ chức phó trưởng ban nghiên cứu của hãng đó. Ban Motors và qua giúp việc cho ban nghiên cứu của hãng đó. Ban này nổi tiếng khắp thế giới. Nhưng hồi ấy ông nghèo tới nỗi phi dùng một cái lẫm chứa cỏ khô làm phòng thí nghiệm. Nhờ có 1.500 mỹ kim của vợ ông ký cóp trong khi dạy đàn Piano mà ông có tiền độ nhật, nhưng ông lại phi mượn trước 500 mỹ kim ở số tiền bo hiểm nhân mạng của ông nữa mới đủ sống. Tôi hỏi bà Kettering trong mấy năm ấy bà có lo buồn không. Bà đáp: "Có, Tôi lo buồn đến nỗi mất ngủ; nhưng nhà tôi thì không. Nhà toi say sưa làm việc, không hề còn biết lo buồn".
Nhà bác học trứ danh Pasteur, đã nói về "sự bình tĩnh tạo các thư viện và các phòng thí nghiệm". Tại sao vậy? Vì những người ở trong những phòng ấy thường mê man vào công việc của họ, không còn thời giờ để lo nghĩ về mình. Những nhà nghiên cứu ít kho bị bệnh thần kinh suy nhược. Họ không có thời giờ phung phí.
Chỉ làm việc không ngừng, cũng đủ cho nỗi lo âu phi tiêu tan. Tại sao lại gin dị như vậy? Đó là nhờ luật sau này, một trong những luật quan trọng nhất mà các tâm lý gia đã tìm ra được; óc người ta, dù thông minh đến đâu đi nữa, cũng không thể đồng thời nghĩ đến hai điều. Bạn không tin vậy ư? Được, xon bạn thí nghiệm đi.
Bạn hãy ng lưng vào ghế, nhắm mắt lại, rồi ráng cùng một lúc nghĩ tới tượng hần Tự do và tới công việc bạn định làm sáng mai.
Bạn thấy rằng nghĩ tới cái này rồi tới cái kia thì được, còn đồng thời nghĩ tới c hai thì tốt baat kh phi không? Những cm xúc của ta cũng vậy. Không thể đồng thời thấy hăng hái nhiệt liệt về một công việc nào đó và thấy chn nn thất vọng vì một nỗi lo buồn khác. Cảm xúc này xô đẩy cảm xúc kia đi và sự phát giác gỉan dị ấy đã giúp các y sĩ chuyên trọ bệnh thần kinh trong quân đội làm được việc phi thường, hồi chiến tranh vừa rồi.
Khi binh sĩ ở mặt trận về, tinh thần hoảng loạn đến nỗi thành bệnh thì các bác sĩ ra phưng thuốc:

"Đừng cho họ ngồi không".
Người ta không để các bệnh nhân được ngồi yên một phút nào, thường là bắt họ phi hoạt động ở ngoài trời như câu cá, săn bắn, đánh banh, chi cầu, chụp hình, làm vườn, hoặc khiêu vũ khiến họ chẳng có phút nào rảnh để nhớ lại những nỗi ghê gớm ở trận tiền.
Phưng pháp trị bệnh thần kinh đó của các bác sĩ tên là "tác động liệu pháp", thiệt không mới mẻ gì. Các y sĩ Hy Lạp đã cổ xuý nó 500 năm trước Thiên Chúa Giáng Sinh.
Thời Benjamin Franklin, các tín đồ phái Quaker cũng thường dùng nó ở tỉnh Philadephie. Năm 1774 một người lại thăm dưỡng đường do một tín đồ phái ấy lập ra, đã lấy làm bất bình khi thấy những người đau bệnh thần kinh bị bắt phi đan vi gai và y liền cho rằng các tín đồ đã lợi dụng những kẻ khốn nạn kia. Các tín đồ bèn ging cho y hay rằng họ nhận thấy hễ người bệnh làm một chút thì bệnh nhân tình bớt đi, vì thần kinh của bệnh nhân được an tĩnh.
Những nhà chữa bệnh thần kinh đều nói rằng công việc- nghĩa là luôn luôn có việc làm- là thứ thucoocs an thần rất kiến hiệu. Ông Longfelow, một thi hào Mỹ, tìm được chân lý đó khi bà vợ trẻ của ông mất. Nguyên một hôm bà đưng đốt xi trene ngọn đèn cầy thì áo bỗng bắt lửa. Ông nghe tiếng kêu, chạy lại, thì đã không cứu được nữa vì bị bỏng quá nặng. Trong ột thời gian khá lâu, thi hào nhớ cnh ghê rợn ấy nên đau xót quá đến gần hoá điên; nhưng may sao ông còn ba đứa con nhỏ phi chăm sóc. Thế là mặc dầu đau xót trong lòng, ông rắng làm tròn bổn phận "gà trống nuôn con". Ông dắt chúng đi chi, kể chuyện cho chúng nghe, đùa với chúng, và viết bài th bất hủ "giờ của con nít" để t cnh thân mật với trẻ. ÔNg cũng dịch những tác phẩm của Dante và tất c nhữn công việc đó làm ông bận rộn luôn luôn, quên hẳn chính thân để mà lấy lại được sự tĩnh trong tâm hồn. Đúng như lời Tennyson đã nói khi bạn thân nhất của ông là Arrthur Hallam qua đời: " Tôi phi cắm đầu làm việc, không thì thất vọng cũng giết tôi thôi".

Trong những lúc cắm đầu cắm cổ làm việc hàng ngày như con trâu kéo cầy, thì phần đông chúng ta không thấy sao hết. Nhưng những ngày nghỉ mới là nưhngx giờ nguy hiểm nhất. Chính lúc ta được rảnh rang để hưởng vui thú trên đời và đáng lẽ được sung sướng thì nỗi buồn chán, lo lắng len lỏi vào tâm hồn ta. Lúc đó là lúc ta tự hỏi đời người ta rồi đấu có nên cái thá gì không? Ông chủ của ta muốn nói gì kho ông vừa chỉ trích ta? Mà sao đầu ta mỗi ngày mỗi hói như vậy nhỉ?
Khi không có việc gì làm thì óc ta như trông rỗng. Mà các sinh viên đại học đều biết rằng: "Tạo hoá ghét sự trống rỗng lắm". Bạn và tôi, chúng ta thường thấy một vật gần như trống rỗng; bóng đèn điện. Đập vỡ nó đi tức thì không khí ùa vào lấp khoảng trống ấy.
óc ta cũng vậy. Khi nó trống rỗng thì tạo hoá cho một cái gì ùa vào trong đó liền. Cái đó là cái gì? Thường thì là những cảm xúc như lo lắng, sợ sệt, ghen ghét, oán hờn, vì từ khi tổ tiên ta còn ăn lông ở lỗ, những nghịch cảnh thiên nhiên đã gây ở trong lòng loài người những cảm xúc rất mạnh ấy, mạnh tới nỗi đuổi ra khỏi óc ta tất cả những cảm xúc và tư tương vui vẻ, êm ái, dịu dàng.
Ông James L. Mursel dạy môn giáo khoa ở trường sư phạm Columbia, đã nhận rõ như vậy khi ông nói : "Sự lo buồn giầy vò bạn không phải trong lúc bạn làm việc, mà trong lúc bạn nghỉ ngơi. Lúc đó óc tưởng tượng của bạn hỗn loạn. Bạn tưởng tượng được cả những cái vô lý, lố bịch nhất và phải phóng đại cả những lỗi lầm cực nhỏ... Lúc đó, óc bạn như một cái máy quay thả cửa, quay tít mù, khiến cho những bộ phận chỗng đỡ có thể bị cháy hoặc tan tành ra từng mảnh. Vậy thì muốn trị chứng lo buồn không gì bằng kiếm việc ích lợi để rồi say sưa làm việc đó".
Nhưng không cần phải là một giáo sư đại học mới nhận thấy và thi hành cái chân lý ấy đâu. Trong chiến tranh vừa rồi, một bà nội ở Chicago đã tự nhận ra rằng "phương thức trị bệnh lo buồn là luôn luôn kiếm một việc gì ích lợi để làm". Tôi gặp bà ta ngồi với ông chồng trong một toa xe lửa có phòng ăn, từ Nữu Ước về một xứ có trại ruộng của tôi là tôi vốn ghét lối kể thí dụ mà không cho biết tên và địa chỉ của các nhân vật để chứng minh cho câu chuyện.
Hai ông bà kể với tôi rằng hôm trước có vụ oanh tạc Trân Châu Cảng thì hôm sau người con độc nhất của ông bà phải nhập ngũ. Rồi lo lắng về y quá, bà ta gầy ốn đi vì những câu hỏi thầm: "Con ta ở đâu?" Có được ở yên không? Hay là đã ra trận? Có bị thương không? hay là chết rồi?
Khi tôi hỏi làm sao dẹp được nỗi lo ây ấy, bà đáp: "Tôi bầy ra việc để làm. Mới đầu tôi cho ngươì thôi và tự làm hết việc trong nhà cho khỏi ngồi không. Nhưng bấy nhiêu chưa đủ, vì những công việc làm đó gần như máy chạy không phông phải suy nghĩ, cho nên toi vẫn lo buồn. Khi làm giường, rửa chén, thấy rằng phút nào nghỉ ngơi mới được. Và tôi liền xin một chân bán hàng ở một tiệm lớn".

Bà tiếp: "Như vậy có kết quả. Từ đó tôi phải lăng xăng: khách hàng bao vây tôi, hỏi giá cả, đòi coi màu sắc, kích thước. Không bao giờ tôi rảnh một giây để lo tới cài gì khác ngoài công việc đương làm, và đem tới, chân đau như dần, cũng không còn nghĩ gì được. Vừa mới ăn xong là ném mình xuống giường và ngủ li bì. Thực toio không còn thì giờ mà cũng không còn sức để lo lắng nữa".
Như vậy bà ấy đã tự tìm thấy chân lý của John Cower Powy trong cuốn: "Nghệ thuật để quên điều bất hạnh". Ông viết: " Khi mê man vào công việc cần phải làm, ta thấy yên ổn dễ chịu, bình tĩnh hoàn toàn trong tâm khảm và khoan khoái dịu được thần kinh".
Mới đây phụ nữ thám hiểm nổi danh nhất thế giới là bà Osa Johnson cho tôi nghe cách bà diệt ưu phiền. Bà đọc cuốn "Tôi kết hôn với mạo hiểm" sẽ biết đời bà> nếu có một phụ nữ nào đã đính hôn với Mạo hiểm thì chính bà vậy. Ông Martin Johnson cười bà khi bà mới 16 tuổi, đã lôi bà khỏi châu thành Chanute tại Kansas và đặt bà ngay vào giữa khi rừng ở Bornéo. Trong một phần tư thế kỷ, capụ vợ chồng gốc gác ở Kansas dó, du lịch khắp thế giờim, quay phim về đời sống dã man của những người gần tiêu diệt ở Châu á và Châu Phi. Cách đây chín năm ông bà trở về Mỹ, đi diễn thuyết cùng chiếu nhưng phim tài liệu ấy khắp tỉnh này sang tỉnh khác. Do đó có lần ông bà đi máy bay từ Penver tới bờ biển Thái Bình Dương, và máy bay đâm vào một trái núi. Ông chết tức thì, còn bà bị thương nặng đến nỗi bác sĩ nói phải suốt đời nằm liệt. Nói vậy là vì học chưa hiểu biết bà Osa Jonhson: Ba tháng say bà ngồi trong một cái ghế có bánh xe diễn thuyết trước một số thính giả rất đông. Rồi mùa đó, bà dùng kiểu ấy diễn thuyết trên 100 lần. Khi tôi hỏi bà tại sao lại tự buộc vào khổ thảm làm vậy, bà đáp: "Để khỏi có thời gian ưu tư".
Bà Osa Johnson đã tìm thấy chân lý mà Tennyson đã phô diễn vào thi ca cách đây khoảng thế kỷ: "Tôi phải cặm cụi làm việc nếu không thì thất vọng chán nản sẽ giết tôi mất".
Đô đốc Byrd cũng đã tìm ra chân lý ấy khi ông sống một mình trong một cái chòi bị vùi lấp dưới lớp băng mênh mông, bao phủ Nam cực như một cái nón đội lên trái đất - một lopự băng trùm một dại lúc bí mật, rộng hơn cái diện tích chung của Châu Âu và nước Mỹ. Đô đốc Byrd sống cô độc ở đó trong năm tháng,. Suốt một trăm hải lú ở chung quanh không có một sinh vật nào hết. Tiết trời lạnh tới nỗi ông nghe thấy hơi thở của ông đóng băng lại thành những tinh thể nhỏ xíu mỗi khi gió đánh bạt hơi thở qua tai. Chính cuốn "Cô đơn" của ông đã kể rõ 5 tháng sống trong bối cảnh đêm tối, làm cho ta phát nản phát điên đó. Ngày cũng tối như đêm. Ông phải kiếm việc làm để cho tinh thanà khỏi rối loạn. Ông nói: "Đêm tới, trước khi tắt đèn, ông tập thói quen vạch rõ công việc hôm sau. Ví dụ như định để một giờ đào hầm ra, nửa giờ san phẳng đống tuyết, mọt giờ chêm đống thùng xăng cho được vững, một giờ đục những ngăn chứa sách trong bức tường hầm đựng thức ăn và hai giờ để thay một cây ngang gẫy trong chiếc xe".
Ông tiếp: "Nhờ đó tôi thấy tự chủ được mình. Không thế thì chuỗi ngày của tôi không có mục đích, mà không có mục đích thì đời tôi chắc đã tan rã rồi tàn luôn vậy".
Cho nên nếu bạn và tôi, ta có ưu phiền thì cứ nhớ tới phương thuốc cũ kỹ những rất công hiệu ấy, là bày ra việc làm. Lời khuyên đó không phải riêng của bác sĩ Richard C. Cabol (trước làm ở trường thuốc Harvard) mà thôi đâu. Trong cuốn: "Loài người sống bằng gì?". Ông nói: "Vì là y sĩ, tôi có cái vuui thấy sự hoạt động chữa được người mắc bệnh thần kinh chân ray run run, tôi có cái vui thấy sự hoạt động chữa được nhiều người mắc bệnh thần kinh chân tay run run, tê liệt. Bệnh ấy di nghi ngờ, do dự, sợ sệt quá mà sinh ra. - Sự làm lụng cho ta sự can đảm, mà sự can đảm, cũng như lòng tự tín, đã giúp Emerson lưu danh muôn thuở".
Nếu bạn và tôi không kiếm được để làm, cữ ngồi không mà nghĩ vơ nghĩ vẩn, thì có một hày quỷ dữ sinh ra và đục khoét, phá tan năng lực hành động và ý chú của ta.
Tôi được biết một nhà buôn ở Nữu Ước đã thắng bầy quỷ dữ đó bằng cáh cắm đầu làm việc luôn tay, tới nỗi không có thời giờ ưu phiền nữa. Ông tên Tromper Longmay và hãgn ông oẻ đường 40 Wall street. Ông theo lớp giảng của tôi. Câu chuyện của ông hay và cảm động tới nỗi sau mỗi buổi học, tôi mời ông lại dùng bữa tối với tôi. Ông ngồi ở khách sạn tới quá nửa đêm, bàn bạc về những kinh nghiệm của ông. Ông kể với tôi như vầy: "Mười tám năm trước, tôi ưu phiền, tới mất ngủ. Tôi nhăn nhó, quạu quọ... Tôi có cảm tưởng sắp bị thần kinh suy loạn.
Mà tôi ưu phiền không phải là vô cớ. Nguyên tôi làm thủ quỹ một công ty bán trái cây ở Nữu ước. Chúng tôi bỏ ra nửa triệu mỹ kim để mua trái dâu về đóng hộp. Đã 20 năm rồi chúng tôi bán dâu hộp cho những hãng nước đá. Thình lình bán không được nữa vì hãng như National Dairyand Borden tăng

năng lực sản xuất lên rất nhanh và chỉ nhận mua dâu đóng thùng, cho được rẻ và đỡ mất thời gian.
Thế là không những nửa triệu mỹ kim trái dâu ấy dành bỏ ế, mà lại còn số dâu trị giá một triệu mỹ kim, theo giao kèo, phải mua trong 12 tháng sau nữa. Làm sao tiêu thụ được bây giờ? Chúng tôi đã vay ngân hàng 350.000 mỹ kim. Không có cách nào trả nổi mà cũng không vay thêm được. Vậy tôi có lo lắng cũng là lẽ tự nhiên.
Tôi chạy lại xưởng ở California, ráng làm cho ông hội trưởng hiểu rằng thời vận đã xui, và chíng tôi đương bị phá sản. Ông nhất định không tin, ông đỗ lõi cho cơ quan thương mãi của chúng tôi ở Nữu ước. Tội nghiệp cho họ!
Sau tôi phải giải nhiều ngày, ông mới chiuh ngưng đóng hộp dâu và đem dâu tươi bán ở chợ San Francisco. Như vậy là nỗi khó khăn của chúng tôi gần giải quyết được. Đáng lẽ tôi hét lo; nhưng trái lại, lo lắng là một thói quen, mà tôi có thói tệ hại ấy.
Khi tôi trở lại Nữu ước, cái gì cũng làm cho tôi lo, lo về số trái cây mua ở ý, mua ở Hawai và trăm ngàn thứ nữa. Tôi nhăn nhó càu nhàu mất ngủ và như vừa mới nói, tôi muốn loạn óc.
Trong khi thất vọng, tôi quyết định một lối sống mới, nhờ đo àm ngủ được và hết lo. Tôi kiếm việc làm. Tôi cặm cụi vào những việc nào choán hết tâm trí tôi, đến nỗi toio không còn thời giờ lo buồn nữa. Trước kia tôi làm việc bảy giờ một ngày, Bây giờ mọt ngày tôi làm 15, 16 giờ. Tôi nhận những phận sự, trách nhiệm mới. Nửa đêm về nhà, toio mệt mỏi đến nỗi vừa lăn xuống giường được vài giây đã thiếp đi rồi.
Tôi theo đúng chương trình này trong khoảng ba tháng, thành thử tôi đã bỏ được tật hay lo, sau đó trở lại làm việc bảy tám giờ như đời sống cũ. Chuyện đó xảy ra 18 năm trước. Từ đó đến nay không bao giờ tôi lo lắng hoặc mất ngủ nữa'.
Ông Bernard Shaw có lý. Ông tóm tắt hết những điều đó trong câu này: "Có muốn khốn khổ thì cứ phí công tự hỏi xem mình sướng hay khổ". Vậy bạn đừng bao giờ phí công nghĩ đến điều đó nhé! Xăn tay lên và làm việc. Máu bạn sẽ lưu thông, óc bạn sẽ haotj đọng và chẳng lâu đâu, sự dồi dào của nhựa sống chạy khắp cơ thể bạn, sẽ đuổi ưu phiền ra khỏi đầu óc bạn ngay. Kiếm việc ra làm. Đừng ngồi không đó là phương thức rẻ nhất ở đời - mà cũng thần hiệu nhất nữa.

Chương 7: Đời người ngắn lắm ai ơi!

Có lẽ suốt đời tôi không quên chuyện thê thảm dưới đây do ông Robert Moore ở Newsey kể lại.
Ông rằng: "Tháng ba năm 1945 tôi đã học được một bài quan trọng nhất trong đời tôi, học được ở ngoài khi bờ biển Đông Dưng, dưới mặt nước hn 90 thước. Bấy giờ chúng tôi biết hết thy 88 người ở trong chiếc tiềm thuỷ đĩnh Baya SS.318. Nhờ máy ra đa chúng tôi biết có một đoàn tàu nhỏ của chúng tôi cho tàu lặn xuống để tấn công. Nhìn vào kính tiềm vọng, tôi thấy một chiếc tàu hộ tống, một chiếc tàu đầu và một chiếc tàu th mìn. Chúng tôi bèn thả trái thuỷ lôi về phía chiếc tàu hộ tống, nhưng cắc đã có bộ phận nào hư trong máy móc của những thuỷ lôi ấy nên đều không trúng. Tuy nhiên chiếc tàu hộ tống không hay chi hết, vẫn tiến tới. Chúng tôi đang sửa soạn để tấn công chiếc tàu thả mìn đi sau cùng; thì dường như một phi c địch đã nhận được vị trí chúng tôi ở dưới 20 thước nước và đã đánh vô tuyến điện cấp báo nên thình lình chiếc tàu này quay mũi tiến thẳng lại. Chúng tôi liền lặn xuống hơn 50 thước để trốn và để tránh những thuỷ lôi của địch. Rồi tắt máy quạt, máy lạnh và tất cả những máy điện cốt cho không có tiếng động nào hết.
Nhưng nào có thoát. Ba phút sau, sáu thuỷ lôi nổ chúng quanh chúng tôi như trời long đất lở và đưa chúng tôi xuống đáy biển, sâu trên 90 thước.
Chúng tôi vô cùng kinh khủng. ở mực sâu chừng 300 thước mà bị tấn công dã là nguy hiểm rồi, nếu lại ở mực không đầy 150 thước thì đành là tận số. Mà chúng tôi bị tấn công ở dưới sâu chỉ già nwarcon số sau một chút. Mười phần chắc chìm hết năm. Quân địch th thuỷ lôi tấn công chúng tôi luôn 15 giờ. Nếu có một chiếc nổ cách chiếc tiềm thuỷ đĩnh năm sáu thước thôi, cũng đủ làm thủng một lỗi vỏ tàu và có c chục chiếc thuỷ lôi đã nổ cách chúng tôi 16 thước. Chúng tôi được lệnh phi nằm yên trên giường không nhúch nhích. Riêng tôi, tôi sợ tới nỗi gần như nghẹt thở, luôn miệng lẩm bẩm: "Chết rồi!... Chết rồi!... Chết rồi!" Cùng vì chúng tôi đã tắt máy lạnh và máy quạt, nên nhiệt độ trong tàu tăng lên đến 40độ, mặc dù vậy, tôi cũng run lên vì quá sợ, đã phi mặc thêm một chiếc áo len và một chiếc

áo lót có lông nửa mà cũng chẳng hết run. hai hàm răng đánh lập cập. mồ hôi toát ra lạnh và nhờn. Bọn Nhật tiếp tục tấ công như vậy trong 15 giờ rồi có lẽ vì hết thuỷ lôi, chúng lặng lẽ bỏ đi. Mười lăm giờ đó, chao ôi! Lâu bằng 15 triệu năm. Lúc ấy tôi nhớ lại hết quãng đời đã tri, nhớ lại những hành vi xấu xa, những nỗi lo lắng lặt vặt.

Trước khi vô hi quan, tôi giúp việc một ngân hàng và hồi ấy tôi phiền muộn vì việc làm thì nhiều, số lưng thì nhỏ, mà ít hy vọng được tăng.

Toi lại buồn vì không tậu được một căn nhà, không mua được chiếc xe mới, không sắm được áo mới cho vợ. Và tôi ghét ông chủ của tôi biết bao, cái người mà lúc nào cũng rầy la, quạ quọ. Tôi nhớ cứ những buổi tối có điều buồn bực, tôi về nhà, lại gắt gỏng vô cớ rồi gây sự với nhà tôi. Tôi cũng buồn vì một cái thẹo xấu xí nằm ngay giữa trán do tai nạn xe hi nữa.

"Hồi ấy tôi chi những nỗi ưu tư vĩ đại vô cùng! Nhưng bây giờ, trong lúc thuỷ lôi của quân giặc vô tình muốn mời tôi xuống chi thuỷ thủ, tôi thấy nó vô nghĩa làm sao! Tôi tự hứa "Chuyến này mà thoát chết, còn được trông thấy mặt vợ con thì quyết không bao giờ thèm lo một điều gì nữa. Không bao giờ! Không bao giờ! Không bao giờ! Trong 15 giờ đồng hồ ấy tôi đã học được về nghệ thuật sống nhiều hn là học sách vở tại trường đại học Syrracuse trong bốn năm".

Chúng ta thường can đm đối phó với những nạn ghê gớm, mà lại để cho những nỗi lo lắng nhỏ mọn vô lý nó thắng ta. Chẳng hạn như chuyện ông Harry Vane bị xử trm do ông Samuel Pepys chép lại trong tập "Nhật ký" của ông. Khi ông Harry bước lên đoạn đầu đài, ông không an ủi, dặn dò vợ con mà chỉ căn dặn tên đao phủ trong khi chặt đầu đừng chạm tới cái nhọt nhức nhối ở cổ mình.

Đô đốc Byrd cũng nhận thấy điều đó trong những đêm ở Nam Cực lạnh buốt xương và tối như âm phủ. Ông nghe bọn tuỳ tùng phàn nàn về những chuyện lặt vặt hn là về những việc lớn. Họ vui vẻ về chịu hết mọi sự nguy hiểm, khổ sở vì thời tiết lạnh tới 45 độ dưới số không. Nhưng ông đã thấy hai người chung sốn mà giận nhau đến không thèm nói với nhau nửa lời, chỉ vì người này nghi người kia lấn sang chỗ để đồ của mình mất vài phân; và một người nữa không chịu ăn nếu không kiếm được một chỗ khuất để khỏi trông thấy một tín đồ kỳ cục cứ mỗi miếng ăn nhai đủ 28 lần rồi mới nuốt.

Đô đốc nói: "Trong trại cắm ở Nam Cực, những chuyện vụn vặt như vậy làm cho những người dù trọng kỷ liật thế mấy cũng gần phi hoá điên".

Đô đốc có thể nói thêm rằng: "Những chuyện vụn vặt trong hôn nhân có thể làm cho người ta gần hoá điên và có thể sinh ra năm chục phần trăm bệnh đau tim ở thế gian này".

Đó chính là ý kiến của nhà chuyên môn. Như ông toà Joseph Sabath ở Chicago, một người đã rằng điều gii trene 40 ngàn vụ ly hôn, tuyên bố: "Phần nhiều những cặp vợ chồng xin ly dị đều do chuyện lặt vặt hết"; và ông F.S- Hogan cướng lý Nữu ước nói": "Già nửa các vụ xử trong toà đại hình đều do những nguyên nhân rát nhỏ. Thách doạ nhau trong quán rượu, kẻ ăn người ở gây gỗ nhau, một câu sỉ nhục, một lời mất lòng, một hành vi thô lỗ, những cái lăng nhăng đó đưa tới ẩu đ và án mạng. Rất ít người tàn ác xấu xa lắm. Một nửa những đau đn của ta là bởi lòng tự ái bị thưng tổn nhẹ hoặc lòng kiêu căng bị kích thích nhục nhã".

Khi mới cưới, cô Eleanor Roosevelt ngày nào cũng bát bình vì người hầu bếp làm hư một món ăn. Nhưng sau cô đã đổi tánh. Cô nói: "bây giờ thì tôi chỉ nhùn vai rồi bỏ qua". Được lắm, như vậy mới phi là người lớn. Cứ xem Nga hoàng Catherine chuyên chếc làm vậy mà cũng chỉ cười khi người bếp nấu hư một món ăn, huống hồ là chúng ta. Vợ chồng tôi có lần ăn tiệc nhà người bạn là anh John ở Chicago. Bạn tôi cắt thịt cò vụng về không, tôi không thấy, mà nếu có thấy cũng không cần biết. Nhưng chị John để ý nhy lên la: "Anh John phi có ý tứ chứ?" Anh không biết cắt thịt rồi!!".

Doạn chị nói với chúng tô: "Anh ấy luôn luôn vụng về như không tập cắt thịt bao giờ". Có lẽ bạn tôi không tập cắt thịt bao giờ thiệtm, nhưng tôi phi khen anh đã dám sống chung với chị ấy trên 20 năm trường. Thứ thật, chẳng thà bắt tôi ăn thịt voi, xấu chấm muối trong một không khí hoà thuận còn hn là cho tôi ăn nem công ch phượng mà bắt phi nghe những lời rầy của chị.

ít lâu sau, chúng tôi mời bạn bè lại nhà dùng bữa. Vừa lúc khách khứa tới thì nhà thôi thấy có ba chiếc khăn ăn không cùng một thứ với nắp bàn.

tiệc an, nhà tôi kể lại: "Em chạy đi kiếm một người dọn bàn thì ra chiếc khăn ăn kia còn ở tiệm giặt. Khách đã tới cửa rồi, không sao thay kịp nữa. Em muốn khóc, thầm nghĩ: "Tại sao lại có sự vô ý kia khiến cho chiều nay mất vui đi như vậy? Nhưng sau em tự nhủ: "Tại sao mất vui? Cứ nhất đinh vui đi nào! và em vô phòng ăn, đành mang tiếng với bạn bè là người nội trợ dở, còn hn là tiếng cáu kỉnh, xấu thói. Song thiệt ra khách khứa nào có ai để ý tới khăn ăn ấy đâu!".

Trong luật có câu này ai cũng biết: "Luật không kể tới những việc lặt vặt". Người hay ưu tư cũng đừng kể gì những việc lặt vặt, mới có thể bình tĩnh trong tâm hồn được.
Nhiều khi muốn thắng nổi lo lắng lặt vặt, ta chỉ cần xét chúng theo một phưng diện mới mẻ. bạn toi, ông Homer Croy, tác gi cuốn: "Họ phi viếng thành Ba lê" và motoj chục cuốn khác nữa, đã thi hành phưng pháp ấy và có kết qu lạ thường. Khi ông ngồi viết sách tại bàn giấy, tiếng máy sưởi điện ở trong phòng làm cho ông nhức đầu đến muốn điên. Hi nước do máy xịt ra, khiến ông quụa quọ, cn giận cũng muốn xì ra.
Ông nói: "Rồi một hôm đi cắm trại cùng mấy anh em, tôi nghe tiếng củi nổi lạch tạch, tiếng lửa phun phì phì, mà cm thấy những tiếng đó không khác chi tiếng máy sưởi ở nhà toi hết. Tôi tự hỏi tại sao tiếng nọ thì ghét, tiếng này thì ưa? Về nhà, tôi tự nhủ: "Tiếng máy sưởi cũng tưng tự tiếng củi nổ lạch tạch, mà tiếng này ta thấy vui tai, thì ta chãy đi ngủ và đừng bực tức về tiếng máy sưởi nữa". Và tôi làm đúng như vậy. Trong ít ngày đầu, còn nghĩ tới máy sưởi, nhưng về sau lần lần tôi quên nó rồi.
"Những nỗi bực mình nhỏ nhặt của ta cũng vậy. Ta oán ghét, thịnh nộ, chỉ vì ta coi nó quá quan trọng..."
Nhân vì Disrael có nói: "Đời nglười tựa bóng câu, hi đâu mà nghĩ tới những chuyện lặt vặt", nên Andres Maurois viết trong tờ "This Week": "Câu đó đã giúp tôi nén được biết bao nỗi đau lòng. Chúng ta thường để cho những chuyện lặt vặt làm ta điên đo mà đáng lý ta nên khinh và quên nó đi...Chúng ta còn sống được vài năm trên trái đất nước này, thời khắc bất tái lai, cớ sao bỏ phí bao nhiêu giờ để ấp ủ trong lòng ưu tư, bất bình không quan trọng mà chỉ một năm sai là người khác và c ta nữa đều quên hết? Không nên vậy, hãy nên hy sinh đời ta cho những hành động và cm tình đáng quý, những tư tưởng cao thượng, những tình thưng chân thật và những sự nghiệp lâu bền".
ấy vậy mà một danh nhân như Rudyard Kipling cũng đã có lần quên rằng "Đời người tựa bóng câu, hi đâu mà nghĩ tới những chuyện lặt vặt". Và kết qu ra sao? Kết qu là ông và ông anh vợ kiện nhau, làm náo động c miền Verrmont như một cuộc chiến tranh về pháp luật vậy, một chiến tranh vang động tới nỗi có người đã viết một cuốn sách nhan đề là "Rudyard Kipling tranh hùng ở Verrmont".
Câu chuyện như thế này: Rudyard Kipling sau khi cưới một cô ở Vermont, tên là Caroline Balestier bèn cất một ngôi nhà xinh xắn ở Brattleboro, hy vọng sẽ lấy đó làm ni dưỡng già.
Rồi nhân vì cùng người anh vợ tên Beeatty Balestier thân thiết trong khi làm việc cũng như lúc chi bời, Kipling mới mua một miếng đất của Balestier mà thuận để y giữ lại được quyền cắt cỏ. Nhưng một hôm không biết nghĩ sao Kipling lại trồng hoa trên bãi cỏ kia, Balestier thấy vậy liền sôi máu lên, la ó, chửi rầm rĩ. Kipling không kém, cũng nổi lôi đình. Thế là lời qua tiếng lại, không khí Vermont hoá ra khó thở, u ám.
Vài ngày sau khi Kipling đạp xe máy trên đường, thình lình gặp người vợ đánh xe ngựa ra cn lộ. Ông phi nhảy vội xuống hố bên lề và hắn đã quên bẵng câu này mà chính ông đã viết: "Nếu bạn giữ được tâm hồn bình tĩnh trong khi những người chung quanh mất óc phán đoán và rách bạn quá thn nhiên, thì bạn mới thật là con người. "Ông mất óc phán đóan tới nỗi đòi bắt giam Balestier, để xy ra vụ kiện sôi nổi. Các nhà báo ở đô thị lớn đổ xô về Vermont. Tin tức bay khắp thế giới. Vụ kiện không có kết qu những làm vợ chồng Kipling phi bỏ ngôi nhà xinh xắn ở Verrmont cho tớ chết. Thật là bao nỗi oán giận chua chất chỉ vì một nguyên nhân lặt vặt: một bó cỏ khô.
Dưới đây là một cốt chuyện hay nhất do bác sĩ Harry Emerson Fosdick kể lại, một truyện về những thắng bại của một cây đại thụ trong rừng.
Trên sườn núi Long's Peak ở Colorado, có một cây khổng lồ bị tàn phá còn tr lại nội một khúc thân. Những nhà thực vật học đoán câu đó sống khong 400 năm. hồi Kha Luân Bố đặt chân lên đất San Salvador, nó đã có ròi và khi những cố đạo tới gây dựng sự nghiệp ở Plymouth, nó mới sống được nửa đời của nó. Trong đời sống dài đằng đẵng suốt bốn thế kỷ đó, nó bị sét đánh 14 bận và tri qua biết bao lần sâu đục khoét nó đành chịu đỏ lăn ra. Đàn sâu khoét hé lớp vỏ rồi, mỗi ngày nhấm một chút, liên tiếp không ngừng, tuần tự phá phách sinh lực của cây. Thành thử một cây cổ thụ khổng lồ chống nổi với thời gian, với sấm sét, với ông tó, mà rút cục bị hạ, vì những con sâu tí hon, nhỏ xíu tới nỗi có thể bẹp nát giữa hai đầu ngón tay người!
Chúng ta chẳng giống cây khổng lồ trong rừng đó ư? Chúng ta chẳng thường vinh quang thắng được những cnh sấm sét, dông tố, trời long đất lở trong đời để rồi bị những nỗi lo lắng lặt vặt ấy có khác cho những con sâu nhỏ kia mà ta có thể bóp bẹp giữa hai đầu ngón tay không?

Mấy năm trước, tôi du lịch qua vườn Tetton ở Wyoming, Charles Seifred và người bạn của ông. Chúng tôi đi thăm khu vườn của John D. Rockfeller. Nhưng chẳng may chiếc xe của tôi lạc đường thành thử đi tới khu vườn một giờ sau các xe khác. Ông Seifred giữ chìa khoá để mở cửa vườn, cho nên ông phi đợi tôi một giờ đồng hồ ở trong rừng vừa hầm vừa nhiều muỗi. Muỗi bu lại làm cho ai cũng phi điên, thế mà không làm ông Charles Seifred bực bội chút nào hết. Và khi chúng tôi tới không thấy ông đưng nguyền rủa muỗi mà lại thấy ông đưng thổi còi. Tôi giữ chiếc còi ấy làm kỷ niệm để nhớ một người dã biết coi rẻ những chuyện nhỏ nhặt.

Chương 8: Một định lệ diệt được nhiều lo lắng

Hồi nhỏ tôi sống ở mọt trại ruộng tại Missouri, và một hôm trong khi giúp má tôi lấy một anh đào, tự nhiên tôi oà lên khóc. Má tôi hỏi: ”Dale, cái gì mà khóc vậy?“ Tôi sụt sùi đáp: ”Con sợ sắp bị chôn sống“.
Thời ấy óc tôi đầy những lo lắng. Trời sấm sét, tôi lo bị sét đánh. Trờ làm mất mùa, tôi lo đói. Tôi lo sợ sẽ phải xuống đại ngục. Tôi sợ hảng khi nghe một đứa bạn lớn, tên Sam White, doạ sẽ cắt lấy tai. Tôi lo sợ các cô gái cười tôi khi tôi dở nón chào các cô. Tôi lo sợ sau này khong có cô nào ưng tôi. Tôi lo lắng không biết khi mới nghinh hôn xong, sẽ nói với vợ tôi câu gì. Tôi tưởng tượng sẽ làm lễ cưới tại một nhà thờ thôn quê, rồi ngồi chiếc xe song mã có rèm rủ mà trở về trại... Nói chuyện gì với tôi suốt quãng đường về trại đó? Làm sao được? Tôi suy nghĩ hàng giờ tới vấn đề động trời đó trong khi cày ruộng.
Và ngày tháng qua, tôi dần dần tháy rừng 99 phần trăm những nỗi lo lắng ấy không bao giờ xảy tới. Chửng hạn như trên kìa đã nói, tôi sợ bị sét đánh, thì bây giờ tôi biết rằng, theo bảng thống kê mỗi năm của quốc gia trong số 350.000 người chị có một người bị sét đánh (nghĩa là phần rủi ro chỉ là 1/350.000). Còn sợ bị chôn sống mới vô lý nữa chứ, tôi không tin rằn trong 10 triệu người có tới một người bị chôn sống, vậy mà tôi đã lo sợ tới khóc lóc.
Trái lại trong tám người, có một người chết vì nội ung. Thế thì nếu nên lo lắng, ta lo bị ung thư còn có lý hơn là lo bị sét đánh hoặc chôn sống. Đã đành, trên kia tôi chỉ kể những ưu tư của tuổi thơ và tuổi xuân, nhưng biết bao lần nỗi lo của người đứng tuổi cũng gần vô lý như vậy. Bạn và tôi đều có thể giải được 9 phần những âu sầu chúng ta ngay, bây giờ, nếu chúng ta chịu quên ưu tư trong một lúc, vừa đủ để suy nghĩ xem, theo luật trung bình, những lo lanứg của ta có lý hay không.
Hãng bảo hiểm nổi danh nhất thế giới, - hãng Lyond ở Luân Đôn- sở dĩ kiếm được không biết bao nhiêu triệu đồng là do cái thói cả lo của chúng t vềnhững sự ít khi xảy tới. Hãng đánh cá với thân chủ rừng nhữgn tai nạn mà mọi họ lo đó không bao giờ có hết. Nhưng họ không chịu nhận như vậy là đánh cá. Họ gọi là bảo hiểm. Thiệt thì đó là đánh cá, một lối đánhh cá khoa học, lấy luật trung bình là nền tảng vậy. 200 năm nay hãng đã phát đạt vô cùng. Và bản tính của loài người chư thay đổi thì hãng còn phát đạt cả ngàn năm nữa, nhờ sự bảo hiểm xe, tàu, giầy dép, keo khằn... vì theo luật trung bình, ít khi xảy ra tai hoạ cho những món đó lắm. mà người đời không chịu hiểu như thế.
Xét kỹ luật ấy, chung ta sẽ thấy nhiều sự phát giác bất ngờ. Chảng hạn nến tôi biết trước ràng khoảng 5 năm nữ, tôi phải chiến đấu trong một trận cũng đổ máu như trận Gettyberg (hồi Nam Bắc chiến tranh) thì chắc là tôi hoảng sợ tới chết ngất. Tôi sẽ bảo hiểm nhân mạng tôi liền, tôi sẽ nói: ”Không sao sống sót sau trận đó được đâu, còn được ngày nào thì tận hưởng ngày đó đi“. Nhưng sự thật thì theo luật trung bình, phần rủi bị chết trong trận ấy cũng chỉ bằng phần rủi bị chết trong thời bình, vào khoảng 50 tới 55 tuổi thôi. Nghĩa là thời bình cứ 1.000 người có nhiều người chết từ 50 đến 55 tuổi thì trong số 163.000 lính ở trận Gettyberg cũng cứ 1.000 người chỉ có bấy nhiêu người bỏ mạng.
Tôi viết nhiều chương trong cuốn này ở bên bờ "Hồ Bán Nguyệt" tại miền núi đá xứ Canada, nơi mà tôi làm quen với vợ chồng bà Herbert H. Salinger. Bà rất điềm đạm, bình tĩnh, nhưng không bao giờ lo lắng hết. Một buổi chiều, ngồi trước lò sưởi, củi nổ lách tách, tôi hỏi có bao giờ bà bị lo lắng quấy nhiễu không thì bà đáp: "Quấy nhiễu mà thôi ư? Nó đã gần làm hại đời tôi nữa kia. Trước khi tháng được nó, tôi sống 11 năm trong cảnh địa ngục mà tôi tự giam vào. Tôi nóng tính và hay oán. Lúc nào cũng lo sợ không yên. Thường thường mỗi tuần tôi đi xe ô tô buýt từ nhà đến San Francisco để mua bán lặt vặt. Nhưng trong khi mua bán, tôi lo lắng tới cái này cái nọ: Bàn ủi điện đã gỡ ra chưa? Có lẽ cháy nhà mất? Chị ở chắc bỏ đi rồi, ai coi sóc tụi nhỏ? Dễn mà tụi nó cưỡi xe máy đi chơi, bị xe cán rồi cũn nên? Có kho tôi sợ toát mồ hôi, chạy vội về nhà coi có xảy ra chuyện gì không. Ông xem như thế thì vợ chồng tôi đã phải ly dị nhau, điều đó cũng không còn gì đáng lạ.
"Người chồng sau của tôi là một luật sư bình tĩnh, có óc phân tích, không bao giờ lo lắng. Khi tôi ưu tư, dây thần kinh căng thẳng, nhà tôi bảo: "Cứ yen tâm. Thử suy xét việc đó xem nào. Mình lo về chuyện gì vậy? áp dụng luật trung bình xem việc đó có thể xảy ra được không đã!".
Chẳng hạn, tôi nhớ lần chúng tôi lái xe từ Albuquerque ở Neew Mexico tới Carlsbad. Đường thì lầy mà trời thì gió mưa, dông tố. Xe cứ trượt đi, khó kèm tay lái được. Tôi tin thế nào cũng lăn xuống hố

bên đường, nhưng nhà tôi không ngớt lời nhắc: "Tôi lái rất chậm. Không có chi xảy ra đâu. Mà dù có đâm xuống hố nữa thì theo luật trung bình chúng ta đi cắm trại ở thung lũng Touquin tai chân dãy núi Canada. Một đêm, chúng tôi nghỉ trêm một nơi cao hơn bờ biển 2.300 thước. Bỗng có cơn dông nổi lên, muốn phá tan cái lều vải của chúng tôi. Lều dựng trên một sàn gỗ bằng dây thừng. Gió thổi đến vải căng phồng rung động, rít lên. Tôi lo nó bị lung tung lên trời quá. Tôi hoảng sợ. Nhưng nhà tôi bình tĩnh nói: "Này mình, chúng ta đi lần này có nhiều người dẫn đường. Họ hiểu công việc của họ chứ! Họ cắm trại núi này 60 năm rồi. Mấy năm nay đã có nhiều trại cắm ở chỗ này. Chưa có trại nào bị gió tung lên trời, thì theo luật trung bình, đếm nay cũng không sao hết; mà nếu rủi trại mình có thổi tung đi nữa thì qua trại khác chứ có gì đâu... Thôi đừng lo nữa". Tôi nghe lời và ngủ thẳng giấc suốt đêm.
Rồi lại mấy năm trước, miền Califonie của chúng tôi phát sinh bệnh dịch trẻ con tê liệt. Trước kia, hay tin đó tôi đã sợ và mà phát kinh động. Nhưng nay dã có nhà tôi khuyên tôi bình tĩnh. Chúng tôi đề phòng rất cẩn thận không cho các con cháu lại chỗ đông người, không cho chúng đi học, đi coi hát bóng. Sau lại hỏi sở y tế thì hay rằng từ trước tới nay Califonie, trong những khi bệnh đó phát, thấy một lần ghê gớm nhất có 1.835 đứa trẻ chết, còn những lần khác chỏ có 200 hoặc 300 đứa. Những con số ấy mặc dầu đáng sợ, nhưng theo luật trung bình thì phải rủi có là bao?
"Theo luật trung bình nỗi lo lắng đấy sẽ không xảy ra đâu". Câu ấy đã phá tan 90 phần trăm nỗi lo của tôi và làm cho đời tôi trong 20 năm nay bình tĩnh không ngờ.
Đại tá George Grook, người da đen cầm quân có lẽ giỏi nhất trong lịch sử Mỹ, chép ào cuốn "Tự truyện" của ông rằng: "Hầu hế những nỗi lo lứng và khỏ sở của người da đen đều do họ tưởng tượng ra, chứ không có thiệt".
Nghĩ lại mấy chục năm sau này, tôi thấy nhữn ưu tư của tôi do tưởng tượng mà ra. Ông Jim Grant nói với tôi ông cũng nhận thấy vậy. Ông có một tiệm bán trái cây ở Nữu Ước, vẫn hay mua 10 đến 13 toa xe cam và bưởi/ Ông thường bị nhữn ý nghĩ này dày vò: Nếu có một chuyến xe trật đường rầy thì sao? hay là nếu xe đương qua cầu mà sập thì sao? Đã đành, trái cây đã có bảo hiểm, nhưng ông sợ nếu đến hẹn, không có trái để giao cho khách hàng thì sẽ mất mối. Ông lo nghĩ quá đến nỗi ông tưởng bị ung thư trong bao tử, phải đi khám bác sĩ. bác sĩ nói ông không đau gì hết, chỉ có thần kinh suy nhược. ông nói: Nghe lời ấy tôi hiểu ra ngay nên tự hỏi rồi tự đáp những câu này:
-Này Jim Grant, từ trước tới nay, anh đã mua bao nhiêu tao trái cây rồi?
- Khoảng 25.000 toa.
- Có bao nhiêu toa bị trật đường rầy?
- ồ! Khaongr năm toa. 25.000 toa mà chỉ có năm toa bị tai nạn. Thấy nghĩa lý gì không? Tỷ lệ là 1/5000. Nói một cách khác, theo luật trung bình do kinh nghiậm mà biết thì phần rủi bị tai nạn chỉ là một phần 5000. Vậy anh còn lo nỗi gì?
ừ, một chiếc cầu có thể sập được: nhưng từ trước tới nay mất mấy toa vì cầu sập rồi/
- Cầu chưa bao giờ sập hết 5.000 toa mới có một toa trật đường rầy, vậy mà lo tới nỗi tưởng bị ung thư trong bao tử thì chẳng phải là điên ư?
Khi tôi nghĩ vậy, tôi thấy trước kia tôi ngu quá. Tức thì tôi quyết định để luật trung bình lo giùm tôi và từ đó tới nay, tôi hết sợ bị ung thư trong bao tử nữa".
Khi Al. Smith làm Thống đốc Nữu ước, tôi thấy khi ông đứng trước sự công kích của đối phương trên trường chính trị đã đối phó bằng cách lặp đi lặp lại mỗi một câu này: "Chúng ta hãy coi những con số... hãy coi những con số". Rồi ông đưa những sự kiện ra . Lần sau bạn và tôi có lo lắng điều chi thì cũng nên theo phương pháp khôn khéo của ông già Al.smith: hãy coi con số và xem xét lý lẽ- nếu có- của những lo lắng có vững chãi không. Chính ông Fréderick J. Mahlstedt nói vậy khi ông bị vùi xuống huyệt. Ông kể:
"Đầu tháng sáu năm 1944, tôi nằm trong một lỗ hầm gần vịnh Omala. Tôi ở trong đội tình báo 999 và chúng tôi mới "vùi thân" ở miềm Normadie. Tôi nhìn xung quanh, xem xắt lại lỗ hầm chữ nhật của tôi và tự nhủ: "Có vẻ lỗ huyệt quá". Khi nằm xuống và rán nghỉ thì tôi có cảm tưởng như nằm trong mồ. tôi tự nghĩ: "Có lẽ mồ của ta đây". Mười một giờ sáng, khi phi cơ oanh tạc của Đức bay lượn trên đầu bom bắt đầu dội suống, tôi sợ tới nỗi chết cứng. Ha ba đêm đầu tôi không hề chợp mắt được một chút. Đên thứ tư hay thứ năm tinh thần tôi rời rạc, hoang mang. Tôi biết nếu không làm gì thì sẽ điên mất. Toio nhớ lại thì té ra đã năm đêm ròi mà tôi còn sông, cũng như những người bạn đồng đội chỉ có hai

bạn bị thương, nhưng không phải vì bom địch, mà vì mảnh đạn súng cao xạ trong bộ đội. Thế rồi, tôi quyết định một việc gì có ích cho hết lo, tôi bèn cất một mái gỗ dày che lỗ hầm để khỏi bị mảnh bom, đạn. Tôi tưởng tượng khu đất mênh mông trên đó bộ đội đóng rải rác, và tj nhủ khi nào bom rớt trúng lỗ hầm nhỏ, sâu đó tôi mới chết được. Mà cái rủi ấy chỉ là một phần mười ngàn. Sau hai đêm suy nghĩ như vậy, tôi bình tĩnh lại và ngủ được, cả trong lúc bom địch dội như mưa nữa!'.
Bộ Hải quân Hoa Kỳ dùng những bảng thống ke về luật quân bình để nâng cao tinh thần thuỷ quân. Một cựu thương binh kể với tôi khi anh và bạn bè bị đưa xuống chiếc tàu chờ dầu xăng Oatane (một thứ xăng rất dễ bén lửa) ai nấy đều hoảng hồn. Họ tin nếu tàu bị trúng thuỷ lôi sẽ nổ và tung họ lên tới mây xanh.
Nhưng bộ Hải quân Hoa Kỳ biết rõ hơn họ, cho nên đưa ra những con số chắc chắn chứng minh rằng 100 tàu dầu bị thuỷ loi chỉ có 40 chiếc ấy chỉ óc năm chiếm chìm ngay nội trong mười phút. Như vậy nghĩa là lính thuỷ cí thể nhảy kịp xuống biển và phần rủi bị chết không lớn mấy. Tài liệu ấy có nâng cao tin thần họ không?. Đây, anh lính thuỷ kể chuyện kết: "Biết luật trung bình rồi, tôi hết lo liền. Tinh thần của thuỷ thủ cao hơn. Chúng tôi biết còn có nhiều phần may và theo luật trung bình chúng tôi rất có có hy vọng sống sót được".

Chương 9: Đã không tránh được thì nhận đi

Hồi nhỏ tôi toàn chơi với vài đưa bạn trên thương lương một ngôi nhà bỏ hoang ở Missouri. Tôi leo từ trên sàn gác xuống, đặt chân lên thành một cửa sổ rồi nhảy xuống đất. Ngón tay trỏ bên trái của tôi đeo một chiếc nhẫn, và khi nhảy, chiếc nhẫn móc vào đầu một cây đinh, ngón tay tôi đứt văng ra.
Tôi hoảng lên, la lớn, chắc chắn là sẽ chết. Nhưng khi vết thương đã lành tôi không còn nghxi chút xíu gì tới bàn tay cụt một ngón của tôi hết. ích lợi gì đâu?... Điều gì đã không tránh được thì lo buồn làm gì?
Bây giờ có khi cả tháng tôi không nhớ rằng bàn tay trái của tôi chỉ còn bốn ngón.
Mấy năm trước, có lần lên thang máy trong một ngôi nhà chọc trời ở Nữu Ước, tôi thấy người coi thang cụt bàn tay trái. Tôi hỏi có buồn vì cụt tay không, người đó đáp: "Không, ít khi tôi nghĩ đến điều ấy lắm. Tôi sống độc thân và chỉ khi nào xỏ kim tôi mới nhớ tới".
Thiệt lạ lùng! Gặp một anh hoàn cảnh nào, nếu đã phải nhận nó, thì ta nhận một cách dễ dàng, mau mắn; chúng ta tự thay đôi tánh tình để thích hợp với hoàn cảnh ấy rồi quên hẳn nó đi.
Tôi nhớ câu này khắc trên cửa một ngôi nhà hoang tàn cất từ thế kỷ 15 ở Amsterdam (Hà Lan): "Như vậy đó, mà không thể khác vậy được".
Bạn và tôi, tren đường đời, sẽ gặp nhiều tình thế bất mãn, không thể thay đổi. Những lúc ấy ta phải lựa lấy một trong hai đường sau này: hoặc nhận tình thế đó mà tự thay đổi cách sống cho thích hợp hoặc chống cự lại để rồi hại sức khoẻ và sau cùng mang lấy bịnh thần kinh.
Dưới đây là lời khuyên rất minh triết của một trong những tâm lý gia tôi ngưỡng mộ nhất, ông William James: "Chịu thuận với hoàn cảnh đi. Biết nhận một tình thế đã xảy ra là bước được bước đầu để thắng nổi những kết quả của bất kỳ tai hoạ nào". Bà Elizabeth Connley đã khổ sở mới tìm được chân lý ấy. "Chính ngày mà nước Mỹ cử hành lễ đại thắng quân địch ở Bắc Phi, tôi nhận được một điện tín của bộ chiến tranh báo tin đứa cháu tôi- mà tôi thương nhất - bị coi là mất tích. Kế đó, một điện tín khác cho hay nó đã tử trận".
Tôi đau đớn vô cùng. Từ trước, tôi cho đời là rất đẹp. Toio có một công việc làm mà tôi thích: chu cấp cho đứa cháu ấy để nó nên người. Toio thấy nó thiệt là một thanh niên dễ thương, đáng làm kiểu mẫu. Trời đã thưởng công tôi! ... Rồi thì bức điện tín tới. Đất như sụt dưới chân tôi. Tôi thấy không còn lú do gì sống nữa. Tôi bỏ bê công việc, lạt lẽo với bạn bè, phó hết thảy cho dòng nước chảy xuôi.
Tôi hoá ra chua chát và uất ức. Tại sao Trời già độc địa bắt đứa cháu của tôi đi? Tại sao một thanh niên dễ thương như vậy- có cả một tương lai xán lạn trước mắt - mà lại phải chết? Tôi không tin có thể thế được. Tôi uất ức quá đến nỗi muốn bỏ việc, bỏ cả xứ sở, tự giam trong một nơi để khóc lóc và than thở.
Tôi xếp dọn giấy tờ trên bàn, sửa soạn đi xa, thì thấy mọt bức thư bỏ quên, của cháu viết cho tôi khi thân mẫu tôi mất mấy năm về trước. Trong thư nói: "Bà mất, cô và cháu thấy nhà vắng hẳn đi, nhất là

cô. Nhưng cháu chắc rằng cố sẽ nén buồn được, nhờ chân lý cô đã tự tìm thấy. CHúa không bao giờ quên được cái chân lý đẹp đẽ ấy mà cô đã dạy cháu. Dù ở chân trời góc bể, ngăn sông cách núi, cháu cũng ghi tâm tạc dạ ràng cô đã khuyên cháu gặp bất kỳ nghịch cảnh nào cũng luôn luôm mỉm cười, vui vẻ nhận nó như một kẻ trượng phu vậy".
Tôi đọc đi đọc lại bức thư ấy, thấy như có cháu đang đứng bên cạnh, nói với tôi: "Tại sao cô không hành dộng như cô đã khuyên cháu? Cứ vui sống đi, mặc kệ tình thế ra sao thì ra, giấu nỗi lòng trong một nụ cười rồi vui vẻ sống".
Tôi dùng hết cả tâm lực trong công việc của tôi. Tôi viết thư cho những người lính khác để an ủi họ và thân nhân của họ. Tôi nhận dạy giúp buổi tối trong một lớp thanh niên, tìm ra được những nỗi vui mới, làm quen được với được với những người bạn mới. Bây giờ nhớ lại, tôi cũng ngạc nhiên về sự thay đổi gần như khó tin đó. Tôi không còn than thở về cái dĩ vãng đã thiệt chết rồi nữa. Tôi vui vẻ sống mỗi ngày, y như lời cháu khuyên và tôi đã cam nhận lấy số phận, không chống lại đời tôi. Đời tôi bây giờ đầy đủ hơn lúc nào hết".
Bà Elizabeth Counley ở Portland đã học được một điều mà chúng ta trước sau gì cũng phải học là: số phận đã không tránh được thì hãy nhận và hợp tác với nó đi: "Như vậy đó và không thể nào khác được".
Bài học ấy khó thiệt. Cả những vấn vương trên ngai vàng cũng cần phải biết tự chủ mới theo được đúng. Anh hoàng George V cho đóng khuôn câu này rồi treo trên tường trong thư viện của ngài cung điện Buckingham: "Xin ai hãy khuyên tôi đừng đòi ông trăng trên trời hoặc bất bình về motoj tình thế không sao cứu vãn được nữa". Schopenhauer cũng nghĩ như vậy trong câu này: "Trên đường đời, hành lý quan trọng nhất phải mang theo là lòng nhẫn nhục".
Chắc là hoàn cảnh tự nó không thể làm cho ta sung sướng hay đau khổ. Chính cái cách ta phản động lại với nó làm cho ta khổ hay vui. Giê su nói: Thích đường ở trong lòng ta". Trong lòng ta có Thiên đường mà cũng có Địa Ngục là thế đó.
Nếu cần, chúng ta có thể chịu nổi và thắng được tất cả nhưng tai hoạ và thảm kịch vì chúng ta có những năng lực tiềm tàng mạnh lạ thường mà biết dùng tới, ta sẽ thắng được mọi nghịch cảnh. Chúng ta mạnh hơn chúng ta tưởng.
Ông Booth Tarkington luôn luôn nói: Tai hoạ gì trời đất bắt tôi chịu, tôi cũng chịu được hết, chỉ trừ một tật đui thôi. Không bao giờ tôi chịu cảnh ấy".
Nhưng một ngày kia, khi tới lục tuần, ông ngó xuongs tấm thảm ở trên sàn nhà thì... sa mà màu mờ, loé thế này? Ông không còn trông rõ hình thêu trên thảm nữa. Lại hỏi một bác sĩ chuyên muôn trị mắt, ông mới hay cái sự thật đau đớn này: ông sắp đui. Một con mắt đã gần mù hẳn rồi, com mắt kia cũng sẽ mù luôn. Điều này toi sợ nhất đã xảy ra!
Ông Tarkington phản động lại cách nào khi ông bị "tai nạn ghê gớm nhất ấy?" Ông có nghĩ như vầy không? "Tới số rồi. Tới lúc tận số rồi đây". Không. Ông ngạc nhiên thấy mình rất vui vẻ, còn có óc trào phúng nữa là khác. Ông bực bội vì những đốm mờ mờ nó đi qua con người ông, làm ông hết còn rông rõ, nhưng khi cái đốm lớn nhất vừa qua khỏi, ông nói: "A! ông nội lại tới. Sáng nay đẹp trời, ông nội đi dạo chơi đâu vậy?".
Vận mạng làm sao mà thắng nổi một tâm hồn như thế? Khi đã hàn toàn đui, ông nói: "Tôi thấy rằng tôi chịu được cảnh đui như những người khác chịu được những tai nạn của họ. Tôi tin chắc nếu cả ngũ quan của tôi mang tật, hoá ra vô dụng nữa thì tôi vẫn có thể sống với tinh thần, vì chúng ta trông bằng tinh thần, sống bằng tinh thần".
Trong một năm, ông để cho y sĩ mổ mắt mộng 12 lần, hy vọng sẽ khỏi bệnh. Các y sĩ đều dùng thuốc tê mà không lần nào ông phản kháng rên la. Ông biết không sao tránh được cho nên chỉ có chách để tránh bớt đau khổ là vui lòng nhận lấy hết. Tại nhà thương, ông không chịu nằm trong phòng têng mà xin nằm trong một phòng chung để được gần những người đau khổ khác. Ông rán nâng cao tinh thần họ, và sắp bị mổ mắt, ông biết trước sẽ đau đớn lắm, nhưng ông rán nhớ rằng ông hãy còn sung sướng nhiều. Ông nói: Thiệt kỳ diệu! Khoa học ngày nay tinh vi tới nỗi mổ được phận tế nhị là con mắt! Thiệt kỳ diệu!".
Người thường, nếu đui và bị nổ mắt 12 lần thì chắc là sợ mà gầy ốm như ma dại, còn ông Tarkingtom thì nói "Bây giờ có đổi nõi đau đớn ấy để được nỗi vui hơn tôi cũng không đổi". tại sao vậy? Vì nó đã dạy cho ông biết an phận, cho biết rằng sức ông chịu được những cảnh đau đớn nhất đời, nó đã cho ông thấy lời này của thi sĩ John Milton là chí lý: "Đui không phải là khổ, không chịu được cảnh đui

mới là khổ".
Bà Margaret Faller, người bênh vực nữ quyền nổi danh nhất ở Anh, một lần dùng câu này làm châm ngôn: "Cõi đời ra sao, tôi nhận làm vậy!". Ông già quạ quọ Thomas Carlyle nghe câu đó, liền nói mỉa: "Thì tất nhiên mụ ấy phải đành vậy"! Phải, bạn và tôi, chúng ta cũng phải nhận số phận của ta vậy chứ sao!
Nếu chúng ta, rên rỉ giẫy giụa, sinh ra chua chát, thì cũng không thay đổi được tình cảm mà chỉ làm thay đổi được tính tình, cơ thể ta thôi. Tôi nói vậy vì tôi đã được kinh nghiệm.
Có lần tôi không chịu nhận một tình thế mà tôi không sao tránh được. Tôi nổi điên, chống cự lại, sinh ra mất ngủ, khiến đời tôi thành cảnh địa ngục. Thành thử tôi tự mia chuộc thêm những nỗi bất mãn. Rút cục, sau một năm tự giày vò tấm thân, tôi phải nhận cái tình thế mà ngay từ lúc đầu tôi đã không có cách nào cải thiện cả.
Sao tôi không noi gương ông già Walt Whitman mà thản nhiên như loài câu, loài thú trước những cảnh tối tăm, đói lạnh, dông tố?
Hồi nọ, tôi luôn bò trong 12 năm trời. Không khi nào tôi thấy con bò cái nổi nóng lên vì nắng đai làm cháy cỏ hoặc vì trời lạnh quá và mưa đá, hoặc vì con bò đực bạn trăm năm của nó o bế một con bò cái khác. Loài vật thản nhiên trước cảnh tối tăm, dông tố và thất tình; vì vậy chúng không bao giờ đau thần kinh hoặc bị vị ung, cũng không bao giờ hoá điên hết.
Như thế có phải là tôi khuyên bạn cúi đầu mà chịu hết những nghịch cảnh trên đường đời không? Không bao giờ tôi có mảy may ý đó. Như vậy là theo thuyết định mạng rồi. Hễ còn hy vọng vãn cứu được tình thế thì còn phải tranh đấu! Nhưng khi biết rõ rằng chống lại cũng vô ích, sự đã vậy, không soa thay đổi được thì xin bạn thương bộ thần kinh của bạn mà đừng quay cuồng, ngó trước ngó sau, than tiếc những tình thế đẹp tốt hơn nữa.
Ông khoa trưởng Hawkers ở trường Đại học Columbia nói với tôi ông lấy bài ca "Ngỗng mẹ" sau này làm châm ngôn.
Trời sinh mỗi bệnh ở đời
Có phương chữa được, không thời vô phương
Có phương hãy ráng tìm phương
Vô phương thì chịu, lo lương làm gì.

Để tìm tài liệu cuốn này, tôi phỏng vấn nhiều nhà doanh nghiệp lớn nhất ở Mỹ. Tôi ngạc nhiên thấy họ hợp tác với những tình thế không thể tránh được và đời họ tuyệt nhiên không có ưu tư gì hết. Nếu không sống như vậy thì mệt óc quá, họ chịu sao nổi. Tôi kể ra đây vài thí dụ:
ÔNg J.C.Penney, người sáng lập ra tiệm tạp hoá Penney có chi nhành strong khắp nước nói: "Dù có bị phá sản cho tới khong còn một đồng nữa, tôi cũng không lo buồn, vì tôi biết rằng lo buồn không ích gì cả. Hết sức làm được tới đâu thì làm, còn kết quả, phó cho vận mạng".
ÔNg Henry Ford cũng nghĩ tương tự: "Khi tôi không điều khiển được biến cố nó tự điều khiển lấy".
Khi tôi hỏi ông K.T.Keller, hội trưởng nghiệp đoàn "Chrysler rằng làm cách nào mà khỏi ưu tư, ông đáp: "Gặp một tình thế khó khăn, nếu có cách cải thiện được thì tôi cải thiện. Nếu không có cách nào thì tôi không thèm nghĩ đến nó nữa, quên nó đi. Không bao giờ tôi lo lắng về tương lai vì tôi hiểu không một ai có thể tưởng tượng tương lai sẽ ra sao mà ta không hiểu được động lực đó ra sao và sức gì đưa đẩy nó. Vậy thì lo nghĩ về tương lai làm gì?". Nếu bạn khen ông K.T.Kaller là một nhà hiền triết thì ông sẽ ngượng lắm. Ông chỉ là một nhà doanh nghiệp khôn khéo đã tự kiếm ra được triết lý của Epictète dạy cho dân La Mã 19 thế kỷ trước: "Chỉ có một cách tìm được hạnh phúc là đừng lo nghĩ về những điều ngoài ý lực của ta".
Bà Sarah Berhard cho ta một chứng cớ có giá trị rằng đàn bà cũng biết hợp tác với những tình thế không thể tránh được. Suốt 50 năm, bà như một bà hoàng trên kịch trường năm Châu, chưa có cô đào nào được người ta mến như bà. Nhưng đến năm 71 tuổi thì bà nghèo khổ- không còn đồng nào hết. Thế rồi giữa khi thất thế đó, lương y của bà khi vượt Đại dương, bà té trên boong tàu và bị thương nặng ở chân. Chứng viêm tĩnh mạch bạo phát, chân bà tóp lại, đau đớn vô cùng, đến nỗi y sĩ phải quyết định cưa bỏ. Biết tính bà nóng như lửa, y sĩ ngại không cho bà hay quyết định ấy, sợ sẽ làm bà phát chứng động kinh. Nhưng ông ta đã lầm. Khi hay quyết định ấy, bà Sarah ngó lương y một hồi rồi bình tĩnh nói: "Nếu phải cưa thì ông cứ cưa. Số mạng đã bắt vậy.
Trong khi bà nằm trên xe để người ta đẩy lại phòng mổ, người con trai của bà đứng bên khóc lóc. Bà

vui vẻ vẫy lại và bảo: "Con đợi đó nhé. Má sẽ trở lại".
Trên đường tới phòng mổ, bà đọc lại một màn kịch bà đã diễn. Có kẻ hỏi có phải bà là như vậy để hăn hái lên không thì bà đáp: "Không, tôi cốt ý cho các bác sĩ và các cô đều vững lòng tin. Thần kinh họ đương bị kích thích dữ".
Chân lành rồi, bà đi vòng khắp thế giới, làm cho công chúng say mê thêm bảy năm nữa.
Elsi Mac Corrmick trong bài đăng ở nguyệt san Reader's Digest viết: "Nếu ta chịu nhận một tình thế không tránh được thì năng lực của ta được thong thả và giúp ta tạo được một đời sống phong phú hơn".

Không ai có đủ khí lực và nghị lực để vừa chống cự với một tình thế không tránh được, vừa tạo một đời sống mới đâu. Phải lừa một trong hai hành động ấy, hoặc là cúi đầu chịu những cơn bão táp tất có trong đời, hoặc chóng lại với nó để rồi chết".
Chính tôi đã được mục đích cảnh chết ấy trong trại của tôi ở Missouri. tại đó tôi trồng vài chục gốc cây. Mới đầu chúng mọc rất mau. Rồi một trận bão tuyết ào tới, tuyết đóng nặng trên mỗi cảnh, mỗi nhánh. Đáng lẽ uyển chuyển trĩu xuống dưới sức nặng thì những cây ấu lại hiên ngang đứng thẳng chóng cự lại, tới nỗi tuyết nặng quá, cành phải gãy, thân phải nứt - rồi tôi phải đốn bỏ hết đi.
Những cây trong rừng phương Bắc khôn hơn. Tôi đã đi qua hàng mấy trăm cây số rừng bốn mùa xanh tốt ở Canada mà tôi chưa thấy một cây nào bị tuyết đè nặng làm gãy hết. Những cây quanh năm tươi ấy biết uốn thân, cành dưới sức nặng, biết cái dạo hợp tác với những tình thế không tránh được.' Các ông thầy võ Nhật dạy các môn đệ phải "mềm mại như cây liễu, đừng cứng cỏi như cây tùng".
Biết có bạn tại sao những vỏ xe hơn lăn trên đường mà chịu được đủ cái tội tình: nào cọ vào đường, nào để lên đá nhọn không? Mới đàu các nhà chế tạo những vỏ xe cứng rắn. Nhưng chẳng bao lâu vỏ xe tan tành ra từng mảnh. Rồi họ mới chế ra những vỏ xe mềm hơn để làm cho sự đụng chạm trên đường dịu, nhẹ đi và những vỏ này "chịu đựng" được. Trên đường đời khấp khểnh, bạn và tôi nếu ta học cách làm cho những sự đụng chạm dịu bớt đi, thì cuột hành trình của ta cũng dài hơn à êm đềm, sung sướng.
Nếu không theo cách ấy mà cứ chống lại với những sự khó khăn trong đời, chúng ta sẽ ra sao? Nếu không chịu "mềm mại như cây liễu" mà cứ nhất định "cứng cỏi như cây tùng" chúng ta sẽ ra sao? Dễ biết lắm. Chúng ta sẽ gây ra những xung đột bất tận trong thâm tâm ta, chúng ta sẽ lo lắng, khổ sở, cáu kỉnh và bị bệnh thần kinh.
Hơn nữa, nếu chúng ta tới mức phủ nhấn ự thực đau đớn và lùi về một thế giới ảo mộng do ta tưởng tượng, thì ta mất thăng bằng rồi.
Trong chiến tranh vừa qua, hàng triệu binh sĩ kinh hoảng đã phải lựa một trong hai đường này: chịu nhận một tình thế không thay đổi được hay là ưu tư để rồi chết. Như trường hợp của William H. Casselins. Câu chuyện ông kể lại dưới đây trong một lớp giảng của tôi ở Nữ Ước, đã được ban giám khảo của trường chấm thưởng.
"ít lâu sau khi sung đột canh phòng bờ biển, tôi bị đưa tới một nơi nguy hiểm nhất trên bờ Đại Tây Dương. Lệnh trên bắt tôi coi việc vận tải những chất nổ. Bạn thử tưởng tượng xem. Tôi, một thằng bán bánh bích quy mà coi việc vận tải các chất nổ! Chỉ nghĩ tới sự phải đứng giữa hàng ngàn tấn thuốc nổ T.N.T cũng đủ làm cho một anh bán bánh lạnh xương sống rồi. Người ta dạy việc tôi trong có hai ngày, mà những điều chỉ bảo đó lại càng làm cho tôi sợ hơn nữa. Không bao giờ tôi quên được hôm tôi bắt đầu nhận việc. Trời u ám và lãnh lẽo. Tôi nhận được lệnh ở giữa trởi, trên đập đá tại bờ biển Bayonne. Lệnh rằng tôi phải coi một bọn năm người khiêng chất nổ vào khoang thứ năm trong chiếc tàu của chúng tôi. Bọn đó lưng dài vai rộng, nhưng không biết chút gì về các chất nổ hết. Thế mà họ phải vận những thùng chứa một tấn thuốc nổ T.N.T. Bấy nhiêu chất nổ đủ làm văng chiếc tàu cũ kỹ của chúng tôi lên tới mây xanh. Họ dùng hai sợi dây cáp để đưa thùng xuống tàu. Tôi luôn luôn lẩm bẩm: "Nếu một trong hai sợi dây đó tuột hay đứt...!"Trời! Lúc đó tôi mới sợ làm sao!Tôi run lên. Miệng tôi khô, chân tôi quỵ, tim tôi đập thình thình. Nhưng tôi không chốn đâu được hết. Trốn tức là đào ngũ, là nhục nhã cho tôi và cha mẹ tôi, là bị xử bắn nữa. Cho nên tôi không dám trốn. Tôi phải ở lại. Mắt tôi không rời những người phu, thấy họ khiêng những thùng chất nổ một cách hờ hững mà lạnh xương sống.

Chỉ vô ý một chút chiếc lá tàu này sẽ nổ tung lên. Sau hơn một giờ kinh hãi, tôi mới bắt đầu suy nghĩ một chút. Tôi tự nhủ: "Cứ cho là chiếc tàu này sẽ nổ tung lên thì đã làm sao? Ta sẽ chết tức tốc, có hay trước gì đâu? Chết cách đó giản dị quá, ờ còn hơn là chết vì nội ung nhiều. Thôi đừng điên nữa, ở đời ai mà khỏi chết? Ta đã phải làm công việc đó, không thì bị bắn. Vậy sao không rán thích nó đi".
Tôi tự nhủ như vậy hàng giờ,và bắt đầu thấy dễ chịu. Sau cùng tôi bắt tôi nhận một tình thế không thể hay đổi được và nhờ vậy tôi thắng nổi ưu tư và sợ sệt.
Tôi ghi tâm tạc dạ bài học ấy. Bây giờ, mỗi lần lo nghĩ về một điều gì không sao thay đổi được, tôi nhún vai nói: "Quên nó đi". Và tôi thấy phương pháp ấy công hiệu.
Ngoài cái chết trên thánh giá của Đức Chúa Giê Su, cái chết nổi danh nhất trong lịch sử nhân loại là cái chết của Socrate. Mấy ngàn năm sau, loài người vẫn còn đọc và thích đoạn văn bất hủ của Platon tả cái chết đó - đoạn văn ấy là một đoạn đẹp nhất, cảm động nhất trong văn học từ xưa tới nay. Có vài kẻ Athenes ghen ghét hiền triết Socrate, vu oan cho ông và ông bị xử tử. Người giữ ngục vốn quý mến ông, khi đưa cho ông chén thuốc độc, y nói: "Sự thế đã vậy, xin ông ráng vui vẻ coi thường nó đi". Socrate theo lời. Ông nhìn thẳng vào cái chết bình tĩnh, nhẫn nhục, làm động tới quỹ thần.
"Rán vui vẻ coi thường một tình thế phải tới". Lời đó thốt ra 399 năm trước Giê su giáng sinh, nhưng ngày nay cái thế giới già cỗi, ưu tư của bọn ta còn nhớ lời ấy hơn bao giờ hết "Ráng coi thường một tình thế phải tới".
Trong 8 năm vừa rồi, tôi đã đọc hết những sách, báo cũ, mới mà tôi có thể kiếm được bàn về vấn đề diệt ưu tư....Bạn muốn biết một lời khuyên ngắn, hay nhất mà tôi đã chọn được trong hết thảy nhữn sách vở báo chí ấy không? Thì đây, lời khuyên đó tóm tắt trong mấy hàng sau này rất đáng dán lên tấm kính của mọi phòng tắm để mỗi khi rửa bụi bặm, mồ hôi trên mặt, chúng ta cũng rửa luôn những ưu tư trong óc nữa. Xin nói rõ đó là lời cầu nguyện viết ra bời Reinhald Niebu:
"Xin cho toi một tâm hồn bình tĩnh để cam nhận những tình thế không thể thay đổi được, một lòng can đảm để thay đổi những tình thế có thể thay đổi được và một tinh thần sáng suốt để biết phân biệt tìn thế thế nào thay đổi được, tình thế nào không thể thay đổi được".

Chương 10: "Stop" lo lại

Bạn có muốn biết cách kiếm tiền ở thị trường chứng khoán không? Có ư? Thì cả triệu người khác cũng muốn như bạn và nếu tôi chỉ dược cách ấy, cuốn sách này sẽ bán với một gía thị phi thường. Nhưng tôi có thể cho bạn biết một mánh lớn rất kỳ diệu mà nhiều người đầu cơ thường dùng có kết quả. Xin bạn hãy đọc câu chuyện dưới đây do ông Charles Robert, một nhà cố vấn tài chánh kể lại:
"Tôi quê quán ở Texas, đến Nữu Ước với 20.000 mỹ kim của các bạn giao cho để đầu cơ chứng khoán. Tôi tưởng mình đã biết hết các mánh khoé và đầu cơ thì sẽ lời, vậy mà rồi lỗ, không còn một xu. Thiệt ra tôi cũng có lời trong một vài vụ, nhưng rút cục vẫn là thua thiệt.
"Nếu là tiền của thì tôi không cần, nhưng tai hoạ là tiền của các bạn, mặc dầu số tiền đó đối với họ không là bao. Vì thế tôi ngại không muốn gặp mặt anh em, nhưng lạ lùng thay, họ chẳng những không phiền hà gì tôi hết, lại còn như mắc một thứ bệnh lạc quan bất trị nữa, vẫn tiếp tục xuất vốn cho tôi.
"Tôi đã chơi lối "Sấp ngửa" một là được hết, hai là thua tận với sự chỉ trông ở vận mạng của mình và tin ở những lời mách bảo kê của kẻ khác. Như ông H.T.Phillips nói, tô đã "đầu cơ bằng tai", ai nói làm sao tin ngay làm vậy".
"Tôi bắt đầu suy nghĩ về lỗi lầm của toio và quyết định trước khi đầu cơm, sẽ ráng tìm ra bí quyết cả nghề ấy. Và tôi làm quen với ông Burton S.Castles, một trong những nhà đầu cơ đã thành công nhất từ trước tới giờ. Tôi tin có thể học ông ta được nhiều điều hay vì ông ta nổi danh là thành công năm này qua năm khác. Thành công liên tiếp như vậy, nào đâu phải chuyện may rủi!".
"Ông ấy hỏi vài câu về những vụ đầu cơ trước của tôi và dạy tôi một thuật mà tôi tin rằng quan trọng nhất trong nghề đầu cơ. Ông nói: "Mỗi khi mua một chứng khaons văn tự nào toio cũng quyết định "tốp" số lỗ lại. Ví dụ tôi mua một chứng khaons giá 50 mũ kim, thì tôi "lỗ" khi giá nó hạ tới 45 mỹ kim; nghĩa là khi bán chứng khoán đó sụt xuống dưới giá mua 5 mỹ kim thì tôi bán liền, hạn chế số lỗ, không chịu thiệt quá 5 mỹ kim".
"ÔNg thầy già đó tiếp: "Tring những công việc mua bán đầu tiên, khéo đặt vốn một cách thông minh,

bạn lời trung bình 10, 25 có khi 50 mỹ kim nữa. Vậy nếu hạn chế số lỗ là 5 mỹ kim, thì có thể lời khá lắm vì trong 12 lần chỉ có độ năm lần bị lỗ".
"Tôi theo quy tắc đó liền và luôn từ bấy tời ngay. Quy tác ấy đã giúp các bạn xuất vốn và tôi, đỡ lỗ cả ngàn mỹ kim".
ít lâu sau, toio nhận thấy rằng quy tắc "tốp lỗ" đó có thể áp dịng vào nhiệc việc khá, ngoài việc đầu cơ. Tôi bèn bắt đầu "tốp lo" mỗi khi gặp điều gì ưu phiền bất mãn. Kết quả rất thần hiệu.
"Chẳng hạn, tôi thường ăn trưa với một anh bạn ít khi tới đúng giờ. Trước kia nhiều phen tôi mất thì giờ đợi anh ta tới nửa bữa. Sau cùng tôi "tốp đợi". Tôi nói: "Anh Bill này, tôi chỉ đợi anh mười phút thì lời hẹn ăn chung bàn của chúng ta sẽ quẳng xuống biển. Nghãi là tôi dông da!".
Trời hỡi! Phải chi trước kia toi có đủ lương tri để "tốp" tính nóng nảy, tính dễ giận dữ, tính hay tự bào chữa, hay hối hận và tất cả nhữn kích thích về cảm xúc và tinh thần! Tại sao tôi ngu lừa, không nhận thức những tình thế có hại cho sự bình tĩnh cảu tâm hồn mà tự nhủ rằng "này Dale Carnegie, tình thế này chỉ đáng làm cho anh lo âu đến thế là cùng; Thôi đấy, hết rồi đấy, đừng lo thêm nữa, nghe chưa?" Tại sao tôi đã không hành dộng như vậy?
Nhưng tôi cũng phải nhận, ít nhát là một lần, tôi đã có chút lương tri. Lần đó- một lần quan trọng lắm, một cơn khủng hoảng trong đời tôi- tôi thấy những cơn mơ mộng, dự định về tương lai và những việc làm trong nhiều năm của tôi tan ra như mây khói. Việc xảy ra như vầy:
Hồi 30 tuổi, tôi quyết chuyên viết tiểu thuyết. Tôi sắp thành một Frank Norris hoặc Jack London hoặc Thomas Hardy thứ nhì. Tôi hăng hái tới nỗi qua ở Châu Âu hai năm. Tại đó tôi sống dễ dàng với mỹ kim mỗi tháng, vì sau chiến tranh thứ nhất, ở đây có sự làm phát giấy bạc. Trong hai năm ấy, tôi viết một kiệt tác nhan đề là "Blizzard" (Dông tuyết), nhan đề ấy hợp quá vì bản thảo được các nhà xuất bản tiếp thổi trên cách đồng Dakota cả. Khi nhà xuất bản nói thẳng vào mặt rồi rằng cuốn ấy bỏ là đồ bỏ, rằng tôi không tài, không khiếu về tiểu thuyết, thì tim tôi muốn ngừng đập. Tôi quay gót ra, như kẻ mất hồn. Có ai đập mạnh vào đầu tôi cũng không làm cho tôi choáng váng hơn. Tôi đê mê, rụng rời. Tôi thấy tôi đương đứng ở ngã tư đường đời và tôi phải lựa lấy một quyết định quan trọng. Làm gì bây giờ? Đi ngả nào đây? Tôi mê mẩn hàng tuần như vậy. Nhớ lại lúc ấy chưa được ai khuyên "tốn nỗi lo lại", cái giá trị của một thí nghiệm cao thượng, có vậy thôi. Rồi tôi bỏ không nghĩ tới nữa. Tôi trở lại công việc là tổ chức và dạy những lớp cho người lớn. Lúc nào rảnh thì viết tiểu sử các danh nhân hoặc những loại sách thiết thực như cuốn bạn đương đọc đây.
Bây giờ, nghĩ lại, tôi có thấy sung sướng đã quyết định như vậy không?
Sung sướng mà thôi ư? Tôi còn thấy muốn nhảy múa điên cuồng lên nữa chứ? Tôi có thể thiệt thà nói rằng không bao giờ tôi phí thời giờ để tiếc và than thở rằng sao mình không phải là một Thomas Hardy thứ nhì.
Một đêm, cách đây một thế kỷ, khi cú kêu trong rừng bên bờ hồ Walden, ông Henry Thoreau chấm cây bút lông ngỗng vô bình mực tự tay chế lấy và chép vào nhật ký: "Muốn biết giá trị của một vật là bao nhiêu thì cứ xét xem bây giờ hoặc sau này phải đem bao nhiêu đời sống để đổi lấy vật ấy".
Nói một cách khác: Lo lắng về một việc gì để hại đời sống ta, tức là đánh giá việc đó đắt quá, có khác gì điên không?
Chính Gilbert và Sullivan điên như vậy. Họ biết soạn những điệu nhạc và lời ca vui vẻ mà họ không biết chút gì về cách gây hạnh phúc cho đời họ. Họ đã soạn mấy bản ca nhẹ nhàng du dương nhất để làm vui cho người đời như bản: Patience, Pinafore, The Mikado. Nhưng họ không tự chủ được. Họ đầu đọc đời họ chỉ vì cái giá tiền một tấm thảm. Sullivan mua một tấm thảm rạp hát của hai người mới lập. Gilbert thấy đắt tiền quá, nổi xung lên. Thế rồi họ kiện nhau và cho tới chết không thèm nói với nhau nửa lời ca cũng chép lại gởi cho Gilbert; và khi Gilbert viết rồi lời ca cũng chép lại gởi cho Sullivan. Có lần họ phải ra sân khấu cùng một lúc thì mỗi người đứng một đầu, người quay mặt ra phía này để chào khán giả, người ngó ra phái kia để khỏi trông thấy mặt nhau. Họ không biết "tốp" nỗi giận của họ lại, như Lincoln.
Một lần, trong trận Nam Bắc chiến tranh, khi nghe bạn thân tố áo những kẻ thù cau độc nhất cảu mình, ông nói: "Các anh còn giận dai hơn tôi nữa. Có lẽ tôi dễ làm lành quá, nhưng không bao giờ tôi nghĩ rừng giận nhau là có lợi. CHúng ta đâu có thì giờ để gây lộn suốt nửa đời người. Nếu có người nào thôi không kích tôi nữa thì tôi quên hẳn chuyện cũ đi liền".
Tôi ước gì một bà cô của tôi- bà Edith- cũng dễ quên giận như Lincoln nhỉ! Bà và ông chồng tên là Frank sống tại mọt khu trại dã cầm cố rồi. Chung quanh là đất cằn và hầm hố mà trong nhà thì xó nào

cũng đầy những con gián. Hai ông bà làm việc cực nhọc và chắt bóp từng xu. Nhưng bà muốn sắm màn và ít đồ trang hoàng khác cho nhà cửa được sáng sủa nên đã đi mua chịu những món ấy ở tiệm tạp hoá Dan Eversole.
Ông thấy bà công nợ thì sinh lo lắng. Vả lại, cũng như các chủ trại khác, có tính rất ghét sự mua chịu, ông ngầm bảo Dan Eversole đừng bán chịu cho bà nữa. Khi hay tin, bà nổi giận đùng đùng- và 50 năm sau, bà vẫn chưa nguôi. Tôi nghe bà kể lại chuyện ấy cả chục lần rồi. Lần cuối cùng gặp tôi, bà đã 70 tuổi. Thưa với bà: "Thưa cô, dượng làm mất mặt cô như vậy, quả là dượng có lỗi; nhưng thành tâm mất mặt cô như vậy, quả là có lỗi; nhưng thành tâm xét, đã gần nửa thế kỷ mà cô vẫn càu nhàu về chuyện đó hoài, thì cô còn vô lý hơn dượng lắm nữa". Nhưng lời khuyên của tôi như nước đổ lá khoai. Bà dã mất hẳn bình tĩnh trong tâm hồn và như thế là trả giá rất đắt nỗi oán giận ấp ủ hoài trong lòng vậy.
Bẹnamin Fraklin hồi bảy tuổi, lỡ làm một việc mà 70 năm sau ông còn nhớ tới. Thuở ấy ông mê một chiếc còi (tu-huýt), mê tới nỗi, chẳng hỏi giá chi hết, đã dốc ráo tiền trong túi ra mua. Bảy chục năm sau, ông viết thư cho bạn: "Rồi tôi về nhà, vừa đi, vừa thổi, thích chí lắm. Nhưng các anh chị tôi thấy trả hớn quá, chế giễu tôi, khiến tôi xấu hổ quá, oà lên khóc".
Về sau, khi Franklin đã nổi danh khắp hoàn cầu, làm Đại sứ ở Pháp, ông còn nhớ rằng nỗi buồn vì mua hớ mạnh hơn nỗi vui được chiếc còi, và trước khi làm việc gì, ông cũng tự nhủ: "Coi chừng kẻo hớ như mua còi, nhé!".
Nhưng nghĩ kỹ bài học còn rất rẻ. Ông nói: "Khi lớn lên, suy xét những hành động của người đời, tôi tường có rất nhiều người lớn hơn đã "mua hớ chiếc còi". Tóm lại, tôi nhận thấy rằng họ mua chuốc hầu hết những nỗi khổ sở của họ vì đã định sai những vật trên đời và đã "mua hớ những chiếc còi".
Gilbert và Sullivan đã mua hớn chiếc còi của mình. Bà cô Ethid cũng vậy. Theo bộ Bách khoa tự điển của Anh, thì "Ông Leson Tolstoi trong 20 năm cuối đời có lẽ là người được ngưỡng mộ nhất thế giới". Trong hai chục năm ấy từ 1890 tới 1910, không lúc nào ngớt người đến nhà ông- như tín đồ hàng hường ở đất Thánh- để được ngó dung nhan, nghe tiếng nói, hoặc rờ vạt áo của ông. Mỗi lời ông thốt, được ngừơi ta chép liền vào sổ tay, gần như lời thiên khải vậy. Nhưng về đời sống, đời sống hằng ngày của ông, thì Tolstoi 70 tuổi không khôn hơn Franklin hồi 7 tuổi chút nào hết.
Tôi xin giảng bạn nghe.ÔNg cưới một cô mà ông yêu lắm, tên là Thietra. Đời sống chung của cặp vợ chồng sung sướng quá đến nỗi ông bà thường quỳ gối cầu trời cho được sống hoài cảnh thần tiên ấy. Nhưng tính bà cả ghen. Bà thường ăn mặc giả người nhà quê, mà dò thám cử chỉ của ông cả khi ông đi chơi trong rừng. Rồi thì dông tố ghê gớm nổi lên. Bà lăn lộn trên sàn, đưa một ve nha phiến lên môi và dọa tự tử khiến con cái hoảng sợ, nép vào góc phòng mà la hét.
Còn ông thì làm gì? Ta đừng trách ông, ông đập chén đập đĩa không phải là vô cớ. Nhưng còn làm tệ hơn vậy nữa kia. Ông chép những chuyện đó vào nhật ký để trút cả lỗi lên đầu bà! Đó "cái còi" của ông đó! Ông nhất định kiếm cách tỏ cho hậu thế biết rằng không phải ông mà là do bà có lỗi. Và bà làm gì đề đáp lại? Tất nhiên bà đã xe phăng hết rồi cũng viết nhật ký để mạt sát ông. Bà còn viết một tiểu thuyết nhan đề là: Lỗi tại ai? Trong đó bà tả ông như một con quỷ còn bà thì như một người chịu cực hình vậy.
Rồi tấn bi kịch kết cục ra sao? Tại sao hai ông bà nhất định gia đình của mình thành một "nhà thương điên" như ông đã nói? Đã đành có nhiều nguyên nhân lắm, nhưng nguyên nhân chính là cả hai ông bà đều nhiệt tâm muốn làm cho chúng ta, bạn và tôi cảm động. Phải, chúng ta là dàn hậu sinh mà ông bà lo âu về lời bình phẩm khen che của hậu thế lắm. Nhưng bạn có mảy may quan tâm về sự ông bà có lỗi không? Không. Chúng ta đều lo đến chuyện gia đình Tolstoi. Cặp vợ chồng khốn khổ ấy đã trả mắc "chiếc còi" của họ biết bao! Năm chục năm sống trong cảnh địa ngục- chỉ vì không một người nào có đủ lương tri để nói "Tốp lại đi", hoặc có đủ sáng suốt nhận giá trị của mỗi sự, mà rằng: "Thôi chúng ta tốp chuyện đó ngay bây giờ nhé. Chúng ta phí đời chúng ta quá. Thôi đi, đã kéo dài quá rồi".
Tôi thành thực tin rằng có một trí sáng suốt biết nhận chân giá trị của mỗi sự vật là nắm được bí quyết mầu nhiệm nhất để cho tâm hồn hoàn toàn bình tĩnh. Và tôi cũng tin rằng có thể dẹp được tức thì 50% những ưu phiền là chúng ta lập được một thứ kim bản vị riêng cho chúng ta, một thứ kim bản vị để đánh giá xem mỗi sự vật quan trọng tới bực nào đối với đời sống.

Chương 11: Đừng mất công cưa vụn mạt cưa

Khi viết câu này, ngó qua cửa sổ, tôi thấy trong vườn tôi , có những vết chân của con quái vật sống trong khuyết sử thời đại, in vào đá và diệp thạch. Tôi đã mua những vết chân đó tại viện Bảo tàng Peabody của Đại học đường Yale và tôi còn giữ bức thư của viên bảo quản, cam đoan những vết chân đó có tự 180 triệu năm nay. Dù một người ngu dại nhất chắc cũng không để có ý tưởng muốn đi ngược lại 180 triệu năm của thời gian để làm thay đổi những vết chân đó. Mà ví dụ người đó có nghĩ như vậy, thì xét cho cùng, cũng không điên rồ hơn những kẻ bứt rứt nhiều người thường khổ sở vì lẽ ấy. Chắc chắn chúng ta chỉ có thể hành động để sửa đổi kết quả của một sự kiện đã xảy ra từ 180 giây đồng hồ trước, nhưng chúng ta không có cách gì thay đổi được một sự đã xảy ra rồi.
Có một cách độc nhất ở đời để lợi dụng dĩ vãng là phân tích một cách điềm tĩnh những lỗi lầm đã trót phạm, làm bài học nhớ đời rồi quên hẳn những lỗi đó đi, đừng cho nó giày vò ta nữa.
Tôi biết sự đó hợp lý, nhưng chính tôi đã bao giờ có đủ can đảm và lương tri để xử sự như vậy chưa? Muốn rả lời câu hỏi này, xin bạn nghe câu chuyện đã xảy ra cho tôi cách đây nhiều năm:
Tôi đã dùng 30 vạn mỹ kim làm vốn mà chẳng thu được một xu nhỏ lời.Đầu đuôi thế này: Tôi gây một tổ chức vĩ đại, chuyên môn dạy học những người đã trưởng thành. Nỗi tihr lớn đều có một chi nhánh và đã không tiếc tiền quảng cáo. tôi bận dạy học đến nỗi không có thời gian và cũng không có cả ý muốn kiểm soát phương diện tài chánh của công cuộc kinh doanh đó. Tôi khờ dại đến nỗi không thấy rõ tôi rất cần một viên giám đốc giảo hoạt coi chừng những con số chi.
Rút cuộc, một năm sau tôi mới nhận thấy một sự thực hiển nhiên, để rồi cụt hứng và phẫn uất. Tôi thấy rằng tuy con số thâu khổng lồ, mà không có được một số lời nhỏ nhít. Thấy vậy đáng lẽ phải làm hai việc:
Việc thứ nhất là có đủ lương tri bắt chước nhà Báo học da đen, George Washington Carver, khi ông này mất món tiền dành dụm trong cả một đời là bốn vạn mũ kim vào dịp nhà ngân hàng mà ông gởi tiền bị vỡ nợ. Khi có người hỏi ông đã biết bị phá sản chưa, ông trả lời: "Vâng, toio có nghe nói như vậy" và tiếp tục dạy học như thường. Ông đã triệt để xoá bỏ sự thua lỗ trong trí nhớ đến nỗi không bao giờ nhắc tới nữa.'
Việc thứ hai đáng lẽ phải làm, là phân tích những nguyene nhân do thất bại để rút ra một bài học lâu dài.
Nhưng thú thật cùng bạn, cả hai việc cốt yếu kia, tôi không làm việc nào. Trái lại, tôi tự giày vò khổ sở. Sau đó hàng tháng, lúc nào cũng như người mất hồn, ngủ không được, người rạc đi. Đáng lẽ cái dại trước đem lại khôn sau thì tôi lại cứ ấm cổ tái diễn cái ngu.
Tôi ngượng mà công nhận sự ngu ngốc đó, nhưng từ lâu kinh nghiệm dạy tôi rằng: "Dạy khốn hai mươi người dễ hơn sự thực hành những điều khôn chính mình đã dạy".
Tôi rất tiếc không nhận được cái may theo học ông Brandwine tại Đại học đường George Washington ở Nữu Ước. Một người đã được cái may đó là ông Sauders, ngụ tại nhà số 939, đại lộ Woodycres Bronx, Nữu Ước kể lại với tôi rằng ông Brandwine, hồi ấy chuyên dạy về sinh học, đã cho ông ta một bài học hữu ích vô cùng.
Ông Sauders kể: "Bấy giờ tôi chưa đầy hai mươi tuổi, mà đã lo sợ đủ thứ. Bài làm có lầm lỗi chỗ nào là tôi ngấm ngầm giày vò tôi cho đến khổ sở. Gặp một kỳ thi, tôi thức thâu đêm để căn móng tay, sợ mình sẽ rớt. Tôi sống dể suy nhgix những việc đã làm; để mà hối tiếc đã làm bậy: đắn đo đến những câu đã nói để tự trách mình sao chẳng nói thế này, thế nọ, có hơn không?
Thế rồi một buổi sáng, lớp chúng tôi tự tại phòng thí nghiệm ban Thực vật học và thấy trên bàn, trước mặt ông giáo Brandwine có lù lù một chai sữa. Chúng tôi ngồi xuống và tự hỏi không chiết chai sữa kia có liên lạc gì với bài học vệ sinh bữa đó. Bỗng nhiên, ông Brandwine đứng phắt dậy, gạt chai sữa cho rơi mạnh vào chậu sứ rửa tay mà la lớn lên rằng: "Đừng có than tiếc chỗ sữa đổ". Đoạn ông bảo chúng tôi lại gần và nói: "Ngó cho kỹ, vì tôi nhớ cái bài học này suốt đời. Chỗ sữa này chảy mất hết và các trò nhớ bài học này suốt đời. Chỗ sữa này chảy mất hết và các trò có thể thấy nó đang chui ra đường mương, bây giờ các trò có dằn vặt và bứt tóc cũng thu lại được một giọt. Suy nghĩ một chút, cẩn thận một chút thì có lẽ chỗ sữa này đã không mất. Bây giờ trễ giờ rồi và ta chỉ còn có thể quên phứt nó đi và bắt đầu làm việc khác".

Ông Sauders thêm rằng: "Sự chứng minh nhỏ đó, nay tôi còn nhớ như in, trong khi tôi đã quên hẳn những bài hình học và La tinh mà tôi từng đã thuộc làu. Thật ra, trong đời sống thực tế, nó có ích nhiều hơn bất cứ môn nào toi dã học trong bốn năm tại đại học đường; nhưng khi nó đã đổ loe loét xuống cống thì quên phứt nó đi cho rồi chuyện".
Đọc tới đây, chắc có bạn cười khẩy cho rằng chỉ có motoj câu phương ngôn con nít cũng biết, việc gì phải làm lớn chuyện như thế. Tôi cũng biết, việc gì phải làm lớn chuyện như thế. Tôi cũng biết thiên hạ nhàm tai về câu ấy, vì nó ở đầu lưỡi mọi người và nhắc đến nó thì gần như vô duyên. Tôi biết bạn đã nghe câu ấy đến ngàn lần. Nhưng tôi cũng biết thêm rằng những câu vè tầm thường đó là tinh tuý của đức tính khôn ngoan, lịch lãm cổ truyền, từ ngàn năm trước. Nó là kết tinh những lịch duyệt của cả nhân loại, cha truyền con nối biết bao nhiêu đời. Nếu bạn có thể đọc hết thảy những sách luận đề về những ưu tư, do những bậc thông thái nhất trong hoàn cầu đã soạn, thì bạn cũng không thể kiếm được một dòng nào có chân nghĩa sâu xa hơn những câu phương ngôn thông dụng nhất như "Chưa tới những cầu đừng lo thiếu cách qua sông" hay "Đừng than tiếc chỗ sữa đổ".
Nếu ta biết áp dụng hai câu phương ngôn đó - hơn là ngồi mà cười khẩy - thì ta không còn cần tới cuốn này một chút nào. Thật ra, nếu ta biết áp dụng một số lớn những câu phương ngôn cũ kỹ, thì đời siống của chúng ta gần như hoàn hảo. Nhưng, sự hiểu biết sẽ hoàn toàn vô hiệu nếu ta không biết hành động đúng theo hiểu biết của ta. Mục đích của cuốn sách nầy không phải là nhắc bạn những điều bạn dư biết, mà là giúp bạn thực hành và mỗi lần bạn có quên, thì đã vào chân bạn để nhức cho nhớ, thế thôi!
Từ lâu tôi vẫn kính phục một người dã quá cố là ông Fred Fuller Shedd. Lúc sanh thời ông có biệt tài phô diễn những ý cũ mèm và đập nó vào trí não người ta. Ông là chủ bút tờ báo Philadephia Bulletin và khi diễn thuyết trước học sinh một trường trung học, đã hỏi họ: "Những trò nào đã từng thấy xẻ gỗ, dơ tay lên". Phần đông đều dơ tay. Đoạn, ông lại hỏi: "Ai đã thấy xẻ mạt cưa?" Khong có dai dơ tay cả. Ông liền nói: "Lẽ dĩ nhiên, có ai hề thấy xẻ mạt cưa bao giờ! Làm sao mà cưa, xẻ nó được, vì nó đã vụn như cám rồi! Quá khứ cũng vậy. Khi các tró ưu tư về những chuyện đã qua, hối tiếc khi đã muộn, ấy là các trò đem đống mạt cưa ra mà cưa, xẻ vậy".
Ông Connie Mack, hồi thiếu thời là một cầu tướng cừ khôi, khi ông 81 tuổi, nghe tôi hỏi có bao giờ phiền muộn vì đã thua một trận đấu không, ông trả lời:
"Có chứ, tôi thường có khó khăn đó. Nhưng tôi đã diệt được sự vô ý thức ấy từ lâu rồi và tôi bình thản lắm. Nước nguồn đã thoát khỏi đồng bằng thì còn dùng quay guồng máy xay lúa sao được nữa?
Thiệt vậy, nước đó chẳng dùng xay lúa mà cũng chẳng dùng xẻ cây được. Nhưng dù sao, riêng bạn bao giờ cũng còn có cách xoa nhẵn những người nhăn trên mặt hoặc chữa lành chứng vị ung của bạn.
Chàng kể: " Giữa trận đấu, toio đột nhiên cảm thấy hết thời gian... Tới hiệp thứ mười, tuy chưa xỉu, nhưng đứng đã không vững. Mặt tôi vừa toạc vừa sưng, mắt tôi gần nhắm nghiền lại. Bỗng tôi thấy trọng tài đưa tau Tunney lên, nhận rằng y đã thắng: Tôi không còn vô địch nữa rồi! Tôi xuống đài, về phòng thay đồ, dưới mưa lạnh và rẽ đám kán giả mà đi. Có nhiều người cố nắm tay tôi để chia buồn. Có người mắt long lanh vết lệ. Một năm sau, tôi tái đấu với người mắt long lanh vết lệ. Một năm sau, tôi tái đấu với Tunney. Nhưng vô ích. Thời oanh liệt của tôi quả đã qua hẳn. Thật rất khó mà nén sầu tủi, nhưng tôi tự nhủ rằng: "Sự đã xảy ra vậy, còn than tiếc chỗ sữa đổ làm quái gì! Đừng nên để "cú quai hàm" đó bắt ta đo ván chớ".
Có phải Dempsey tự nhủ như vậy hoài mà hết được tâm bệnh chăng? Không, vì suopong vậy thiệt chưa đủ. Chàng đã thành công là vì thẳng thắn sự thất bại, đoạn quét hẳn nó ra ngoài trí nhớ và chút hết thông minh vào tương lai. Chàng diệt ưu tư3 bàng cách mở đại tửu gia Jack Dempsey tại khu Broadway và nhà Hotel Great Northen tại đường số 57 hoặc treo giải thưởng lớn cho đám võ sĩ hậu sinh hay là một đôi khi cũng lên vỡ đài biểu diễn trong ít hiệp. Chàng diệt ưu tư bằng cách cặm cụi trong những công việc cần thiết thực để kiến thiết tương lai đến nỗi không còn thời gian mà ngĩ tới dĩ vãng nữa. Chính Jack Dempsey đã nói thêm rằng: "Mười năm vừa qua tôi sung sướng hơn hồi giữ chức vô địch rất nhiều".
Trong khi nghiên cứu sử, tiểu sử và đời sống những anh hùng vãng và hiện tại, đã từng chịu những thử thách chua cay, tôi thường kinh ngạc và cảm phục tài phi thường của họ để diệt ưu tư và làm lại một cuộc đời xán lạn.
Tôi có lần viếng khám Sing Sing và điều làm tôi ngạc nhiên nhất là nhận thấy những kẻ bị giam cầm tại đó cũng có vẻ sung sướng như bất cứ người trung bình nào được tự do.

Tôi có tỏ ý nghĩ đó với ông Levis E. Laurs, giám đốc khám đường và ông cho tôi biết ràng những trọng phạm kia lúc mới vô khám, bao giờ cũng đầy oán hận và sầu thảm. Nhưng sau vài tháng, một phần lớn những tội nhân thông minh hơn hết đã xoá hẳn bĩ vận đó, đành lòng với định mạng, tự ép mình vào khuon khổ của nhà giam và lợi dụng những phương tiện nhỏ nhặt nhất để được an nhàn. Ông Warden Laives kể cho tôi nghe chuyện một tội nhân, vốn có nghề làm vườn, bị giam trong khám Sing Sing, mà vừa hát vừa trồng rau, xén bông bốn bức tường cao ngất.
Kẻ tội phạm vừa trồng bông vừa hát đó đã tỏ ra có nhiều lương tri hơn nhiều người trong bọn chúng ta.
Y biết rằng:
"Ngón tay của định mạng khi đã viết rồi thì biến mất. Dù bạn có khon ngoan đến bực nào cũng không chèo kéo được định mạng để nhờ xoá bỏ hộ nửa giòng. Và hết thảy nước mắt của bạn cũng không rửa được một chữ".
Và, dù sao, không có sức mạnh nào, oai quyền nào đem lại được dĩ vãng trở về với bạn.

Chương 12: Một câu nói làm thay đổi đời bạn

Chắc bạn tự nhủ: "Anh chàng Carrnegie này muốn truyền bá đạo Cơ Đốc Khoa học đây". Không. bạn lầm. Tôi muốn không theo đạo ấy. Nhưng tôi càng sông thêm bao nhiêu thì tôi càng tin chắc chắn ở năng lực huyền bí của tư tưởng. Nhờ dạy người lớn trog 35 năm, tôi biết rằng đàn ông và đàn bà có thể diệt ưu phiền, sợ sệt cùng nhiều chứng bệnh và có thể thay đổi hẳn đời họ đi bằng cách thay đổi tư tưởng trong đầu.
Tôi biết! Tôi biết vậy!! Tôi biết chắc vậy!!!Tôi đã mục kích cả 100 lần những sự thay đổi không sao tin được. Tôi đã thấy thường quá đến nỗi không còn ngạc nhiên gì nữa.
Chẳng hạn như trường hợp học sinh của tôi, ông J.Frank Whaley. Ông ta bị bệnh thần kinh suy nhược. Duyên do? Là tại ông ưu phiền. Ông nói với tôi: "Cái gì cũng làm cho tôi lo, tôi lo vì tôi ốm quá; vì tôi tưởng rằng tóc tôi mỗi ngày mỗi rụng; vì toi sợ không bao giờ dành được đủ tiền để cưới vợ; sợ không bao giờ thành một người cha hiền; sợ không cưới được ý trung nhân; sợ đời không sung sướng. Tôi lo cả về những ý nghĩ của người khác vè tôi nữa. Tôi lo vò tư tưởng có ung thư trong bao tử. Thôi thế là hết làm việc, phải bở sở. tinh thần tôi sôi lên như nước trong một nồi sùng sục mà không có lỗi để xả hơi. áp lực đó không chịu nổi, phải xả bớt đi mới được. Bạn nên cầu trời đừng bao giờ đi bệnh thần kinh thác loạn vò có nỗi đau đơn vật chất nào có thể ghê gớm nỗi thống khổ của nột tinh thần hấp hối hết.
Bệnh tôi nặng đến nỗi không dám nói thiệt với người thân trong nhà. Tôi không tự chủ được tư tưởng. óc tôi đầy sợ sệt. Một tiếng động nhỏ nhất cũng làm tôi nhảy lên. Tôi trốn mọi người. Tôi không khóc vô cớ.
Sống một ngày là một ngày hấp hối. Tôi thấy ai nấy đều bỏ tôi. Tôi muốn nhảy xuống sông tự tử cho rồi đời.
Nhưng tôi bỏ ý quyên anh đi, quyết định lại Floride, hy vịng sẽ nhờ đổi gió mà hết bệnh. Khi tôi bước chân lên xe, cha tôi đưa một bức thư bảo tới Froride hãy mở ra coi. Tôi tới nơi vào giữa mùa du lịch. Vì không thuê được phòng ngủ, toi đành thuê phòng trong một ga ra xe hơi. Rồi tôi toan kiếm tại một nhà chuyên chở mà không được.Thế là tôi lang thang trên bờ vịnh Floride để mà tự cảm thấy ưu phiền khổ sở hơn ở nhà. Tôi bèn mở bức thư xem ba tôi viết gì. Ba tôi nói: "Còn, con xa nhà tới 1.500 dặm mà không thấy bệnh khác chút chi, phải không? Ba viết vậy là chính con làm cho con sinh bệnh. Cơ thể cũng như tinh thần con không đau ốm gì hết. Không phải tình thế, hoàn cảnh mà con gặp đã làm con đau; chính vì con nghĩ bậy về những tình thế, hoàn cảnh ấy mà hoá đau. "Trong lòng ta suy nghĩ làm sao thì ta như vậy". Khi nào nhận thấy được điều đó, thì con trở về và con sẽ hết bệnh".
Bức thư của ba tôi làm tôi tức giận. Mong được lời an ủi thì không phải đọc lời thuyết giáo. Tôi giận tới nỗi nhất định không khi nào trở về nhà nữa. Đêm ấy tôi đi trên đường ở Miami tới một nhà thờ đương làm lễ. Không biết đi đâu nữa, toi vào nghe thuyết pháp về câu: "Chinh phục được tinh thần mình còn quan trọng hơn là chinh phục được một châu thành". Thành thử tôi cũng lại được nghe nhữn lời khuyên mà ba tôi đã viết trong thư: "Phải quét hết những rác rưởi chất chứa trong đầu óc tôi đi. Lần ấy là lần thứ nhất trong đời, tôi đã có thể suy nghĩ sáng suốt và hợp lý được. Tôi nhận thấy trước kia

tôi đã khùng. Tôi thấy rõ chân tưởng của tôi mà giật mình: thì ra bấy nay tôi cứ muốn thay đổi. Nó cũng như cái kính máy chụp hình; vì nó hư nên hình ảnh của mọi vật đều hư hết, chứ thật ra, vạn vật có gì khác đâu.
Sáng hôm sau toi thu xếp về nhà. Một tuần lễ nữa tôi trở lại làm việc như cũ. Bốn tháng sau tôi cưới nhà tôi, chính người mà trước kia tôi sợ cưới không được, chung tôi bây giờ có năm cháy, gia đình vui vẻ. Hồi tinh thần tôi điều khiển một xưởng làm bìa dầy trên 450 thợ. Đời sống đầy đủ hơn, vui vẻ hơn nhiều. Tôi tin bây giờ tôi đã nhận được chân giá trị của đời sống. Khi nào gặp những nỗi khó khăn- đời ai mà chẳng có những lúc ấy? tôi tự nhủ phải giữ đầu óc cho sáng suốt và nhờ vậy mọi sự đều sẽ được như ý.
"Toio có thể chân thành nói rằng đã may mà bị bệnh thần kinh đó vì nhờ nó tôi mới nhận thấy tư tưởng anh hưỡng mạnh mẽ tới tinh thần và cơ thể ra sao. Bây giờ tôi có thể sai bảo tư tưởng tôi có để nó giúp tôi chứ không hại tôi nữa. Ba tôi đã có lý khi Người bảo tôi đau ốm không phải vì những hoàn cảnh ấy. Và từ khi nhận chân được điều này, tôi hết bệnh luôn tới bây giờ". Đó là kinh nghiệm của ông Frank J. Whaley.
Tôi tin chắc rằng sự bình tĩnh trong tâm hồn và nỗi vui trong lòng không do khu đất ta ở, của cải của ta có, địa vị ta giữ mà chỉ do thái độ tinh thần của ta thôi. ảnh hưởng của ngoại giới rất nhỏ. Như trường hợp của ông già John Brown bị xử giao vì xâm chiếm công xưởng ở Harrpes Ferry và hô hào nô lệ nổi loạn. Ông ngồi trên quan tài để tới pháp trường. Tên coi ngục đi kèm tội nhân thì hồi hộp, lo lắng. Nhưng trái lại, ông thì bình tĩnh, lạ lùng. Ngẩng lên nhìn rặng núi xanh ở Virrginie, ông thốt: "Cảnh đẹp làm sao! Thiệt từ trước lão chưa có cơ hội nào để ngắm cảnh thần tiên như vậy".
Hay là trường hợp của Robert Falcon và bạn đồng hành. Họ là những người Anh đầu tiên tới Nam cực. Có lẽ chưa ai khổ cực ghê gớm như họ trên con đường về. Thức ăn hết mà dầu lửa cũng hết. Không thể nào đi được nữa vì một trận bão tuyết thổi dữ dội sát trên mặt đất liên tiếp 11 ngày đêm, gió ghê gớm tới nỗi cắt bằng lớp băng ở miền ấy. Họ biết rằng thế nào cũng chết và có mang theo nhiều thuốc phiện để dùng trong những trường hợp như vậy.
Nuốt một cục lớn nha phiến rồi có thể nằm dài trên tuyết hưởng cái thú "đi mây" và lên mây luôn. Nhưng họ không thèm dùng phương thuốc đó. Họ vừa "ca những điệu vui" vừa chết. Chúng ta biết được thế nhờ một bức thư từ giã cõi đời mà tám tháng sau một nhóm thám hiểm cứu nạn tìm thấy bên 11 cái xác cứng ngắt.
Thiệt vậy, nếu nuôi tư tưởng bình tĩnh và can đảm thì chúng ta có thể vui thú ngắm cảnh trong khi ngồi trên quan tài mà đến pháo trường; hoặc trong khi sắp chết đói chết rét, vẫn có thể ca hát vui vẻ vang rân cả trại.
Milton, nhà thi sĩ đui đã tìm thấy chân lý ấy 300 năm trước.
Tâm thần ta một cõi riêng
Nó là Địa ngục, cảnh Tiên trên đời
Cảnh tiên nhờ nói vui tươi
Địa ngục vì nó thành nơi đoạ đày.
Đời Nã Pháp Luân và Helen Keller đã chứng minh hoàn toàn lời đó. Nã Phá Luân có đủ nhữn cái mà người thường mơ tưởng: danh vọng, uy quyền, của cải - vậy mà ông nói khi ở đảo Saini Hélène: "Trong đời tôi, không có được tới sáu ngày sung sướng" . còn Hellen Keller đui, điếc và câm thì lại ca tụng: "Đời sống sao mà đẹp thế ta!".
Sống nửa thế kỷ ròi, chẳng kinh nghiệm gì, nhưng ít nhất tôi cũng học điều này. "Trừ ta ra không có cái gì mà cho ta bình tĩnh được hết". Câu ấy tôi mượn của Emrson trong đoạn cuối thiên tuỳ bút "Tự tín" của ông: Khi ta thắng trến đường chính trị, khi lợi tức của ta tăng lên, khi ta bết bịnh, mạnh trở lại, hay có bạn đi xa trở về, hoặc gặp một hoàn cảnh thuận tiện nào, những lúc đó ta thấy tinh thần phấn khởi và ta nghĩ rằng ngày vui sắp tới. Không, xin đừng tin vậy. Không thể như vậy được. Trừ ta ra, không một ai mang lại sự bình tĩnh cho tâm hồn ta đâu.
Epictète sống cách ta 19 thế kỷ, mà y học ây giờ cũng phải nhận lời ấy là đúng. Theo bác sĩ G. Canby Robinson thì trong năm người bệnh nằm ở nhà thương John Hopkins, có bốn người đau vì lao tâm, ưu tư quá. Không phải chỉ nhữn bệnh tinh thần mới có nguyên do ấy đâu, cả những bệnh hoàn toàn về thể hất cũng vậy. Ông nói: Nhưng bệnh này thường khi do người đau không biết làm cho đời sống của mình thích nghi với những vấn đề thực tế".
Montaigne, một triết gia trứ danh ở Pháp, dùng câu này làm châm ngôn: "Loài người đau khổ, do hoàn

cảnh thì ít mà do ý niệm là nhiều". mà ý niệm đó hoàn toàn tuỳ thuộc ta.
Như vậy nghĩa là gì? Có phải tôi dã dám cả gan nói trắng với các bạn rằng: Khi bị ưu tư đè nghiến và đầu óc rối như tơ vò thì bạn chỉ cần có nghị lực một chút là tâm trạng của bạn hoàn toàn thay đổi đi không? Phải, chính tôi muốn nói vậy đó! Mà chưa hết đâu. Tôi còn sắp chỉ cho bạn một bí quyết nữa. Phải khó nhọc một chút, nhưng bí quyết này cũng rất giản dị.
"William James, nhà tâm lý thực hành uyên thâm nhất thế giới, đã nhận thấy rằng: "hành động có vẻ như theo sau tư tưởng, nhưng sự thực thì cả hai cùng đi với nhau. Và khi chúng ta chế định hành đồng thì chúng ta có thể chế định tư tưởng một cách gián tiếp được".
Nói một cách khác, William James bảo rằng không thể chỉ dùng ý chí để cảm xúc mà cảm xúc thay đổi ngay được, nhưng chúng ta có thể thay đổi những hành động và mọt khi hành động thay đổi thì tự nhiên tư tưởng cũng đổi thay ngay.
Ông giảng thêm: "Như vậy, nếu mất sự vui vẻ mà muốn chuộc lại thì cách chắc chắn nhất có thể làm được là tỏ ra một thái độ vui vẻ, và hành động, nói năng như là sự vui vẻ đã tới rồi".
Cái thuật giản dị đó thành công chăng? Thành công thần diệu! Xin bạn thử đi. Thử hãy mở miệng ra cười lớn hãy hồn nhiên vui vẻ, hãy ưỡn ngực hít một hơn dài rồi ca lên một khúc, nếu không ca được thì huýt sáo, nếu không huýt, nếu không ca được thì huýt sáo được thì ngâm nga. Bạn sẽ thấy liền- như William James nói- rằng tinh thần không thể nào buồn ủ rũ khi hành động tỏ một nỗi vui chói lọi.
Đó là một chân lý căn bản khả dĩ thay đổi nhiệm mầu cuộc sống của ta được. Một người đàn bà ở Californie mà tôi xin giấu tên, nếu biết bí quyết ấy thì chỉ nội trong 24 giờ là gột hết nỗi lầm than khổ sở của mình... bà ấy già và goá- cản ấy buồn thiệt - nhưng bà có rán hành động như người vui sướng không?. Không. Nghe bạn hỏi có đau khổ gì không, thì bà đáp: "Không, không có gì cả". Nhưng bét mặt và giọng rên rỉ kia thiệt như muốn nói "Trời ơi! Nếu ông thấu được nỗi đau đớn của tôi!".
Bà có vẻ trách bạn sao lại sung sướng trước mặt bà. Cả trăm người đàn bà còn khổ hơn hà nhiều: Số tiền bảo hiểm về nhân mạng của ông chồng để lại đủ cho bà an nhà tới chết vả chăng ba người con gái đã thành gia đàng hoàng cũng rất dư sức đón bà về nuôi. Nhưng ít khi tôi thấy bà mỉm cười lắm. Bà kêu ca rằng cả ba chàng trẻ đều hà tiện và ích kỷ - mặc dầu mõi lanaf lại chơi, bà ở nhà họ hàng thắng. Bà lại phàn nàn ràng lũ con gái không bao giờ qua cáp gì cho bà hết- mà chính bà cứ ôm khư khư túi tiền của mình "để dưỡng già". Bà thiệt là một tai nạn cho chính thân bà và cả gia đình vô phước đó nữa. Mà có gì bắt buộc bà như vậy không? Điều đáng thương tâm là nếu muốn thì bà có thể tự đổi tánh từ một người khốn nạn, khổ sở, cay độc, bà trở thành ra một người mẹ được chiều chuộc kính trọng. Muốn thế bà chỉ cần bắt đầu có những cử chỉ vui vẻ như để phân phát tình yêu cho con cái mà đừng phí tâm nghĩ tới nỗi khổ để tự làm cho đời mình thêm chua xót.
Một người ở ấn Độ, ông H.J. Englert, sở dĩ đến nay còn sông slaf nhờ tự tìm được bí quyết ấy. Mười năm trước, ông Englert lên sởi và khi bệnh này khỏi thì biến chứng thận viêm (sưng thận) chữa đủ các thầy, cả những "lang băm" nữa, mà không hết.
Rồi ít lâu sau, lại biến ra nhiều chứng khác. áp dụng củ machj máu tăng lên. Một bác sĩ nói với ông rằng áp lực ấy đã tới độ rất cao, nguy hiểm tới tánh mạng, mà sẽ còn tăng nữa, cho nên tốt hơn là hãy gấp gấp thu xếp việc nhà đi.
ÔNg Englert nói: "Tôi về nhà, soát lại xem đã trả đủ tiền bảo hiểm nhân mạng chưa, cầu trời tha thứ cho những tội lỗi từ trước, rồi chỉ nghĩ tới cái chết. Thế là tôi đã làm cho những người xung quanh khổ sở. Vợ con tôi khóc lóc mà tôi thì càng bị vùi sâu vào cảnh thất vọng. Nhưng sau một tuần khóc lóc than thở cho thân mình, toi tự nhủ: "Mình hành động như thằng điên. Có lẽ còn sống được một năm nữa sao không rản hưởng cho vui hết đời đi đã?"Tôi ưỡn ngực lên, mỉm cười rồi rán hành động như người khỏe mạnh. Ban đầu có khó thiệt, song tôi gắng sức tỏ ra dễ dãi, vui vẻ và như vậy chẳng những không dễ chịu cho gia đình mà cả cho tôi nữa.
"Tôi nhận thấy điều này trước hế là tôi bắt đầu cảm thấy khoẻ khoắn hơn, gần được như ý muốn. Bệnh tiếp tục giảm, và đáng lẽ cuống hố từ lâu rồi chứ, tôi lại sung sướng, mạnh lên, và áp lực của mạch máu cũng hạ xuống. Chắc chắn có điều này: Nếu tôi cứ nghĩ rằng thế nào cũng "chết" thì lời bác sĩ tiên đoán sẽ thành sự thực. Nhưng tôi đã thay đổi thái độ tinh thần để giúp cơ thể tôi tự tin lấy căn bệnh".
Xin bạn cho tôi hỏi một câu: Nếu những hành động vui vẻ và những tư tưởng tích cực về sức khoẻ và can đảm đã cứu sống người ấy, thì tại sao bạn và toi, chúng ta còn có thể nỗi ưu tư hắm ám của ta kéo dài thêm một phút nữa làm chi? Tại sao lại bứt chân thân ta và những người chung quanh phải khổ sở,

phiền muộn, khi chúng ta có thể chỉ hành động một cách vui vẻ là đủ tạo được hạnh phúc?
Đã lâu rồi, tôi đọc một cuốn sách của Janes Lane Allen. Nó đã ảnh hưởng sâu xa và lâu bền tới đời sống của tôi. Cuốn ấy nhan đề: "Tư tưởng của một người" có đoạn này:
"Ai cũng thấy rằng nếu ta thay đổi ý nghĩ của ta về nghĩa khác và mọi vật thì người khác và mọi vật cũng sẽ thay đổi với ta... Khi một người thay đổi hoàn toàn những ý nghĩ của mình thì người ấy sẽ ngạc nhiên thấy những mau chóng. Ta hấp dẫn cái gì giống ta chứ không hấp dẫn cái gì ta cần... Vận mạng của ta ở trong tay ta, chính ở trong tay ta... Tất cả những cái ta làm nên là kết quả trực tiếp của tư tưởng... Chỉ có nâng cao tư tưởng mới có thể thành công và tiến được thôi".
Tôi chỉ cần làm chủ được tôi, làm chủ được tư tưởng của tôi, làm chủ được nỗi sợ sệt lo lắng của tôi, làm chủ được đầu óc và tinh thần cảu tôi. Và tôi biết rằng lúc nào tôi cũng có thể đạt được sự tự chủ ấy tới một mực tuyệt cao, bằng cách chế ngự những hành động của tôi để những hành động đó chế ngự lại những phản ứng của tôi.
Vậy chúng ta nên nhớ lời sau nầy của William James:
"Một phần lớn cái mà ta gọi là hoạ... có thể đổi làm phước lành. Muốn vậy chỉ cần thay đổi thái độ tinh thần, đứng đau đớn lo sợ nữ mà hãy hăng hái đấu tranh". Chúng ta hãy tranh đấu cho hạnh phúc của chúng ta!
Tranh đấu cho hạnh phúc của chúng ta bằng cách theo một chương trình hằng ngày để có thể có những tư tưởng vui vẻ và kiến thiết. Chương trình đó do ông Sibyl F. Partige đã viết ra 36 năm trước, nhan đề là: "Ngày hôm nay". Tôi thấy nó gây nhiều cảm hứng đến nỗi tôi đã phân phát nó ra hàng trăm bản.
Nếu bạn và tôi theo đúng, chúng ta sẽ bỏ được phần nhiều những ưu tư và làm tăng lên vô cùng cái mà người Pháp gọi là "Sự vui sống".

***

Ngày hôm nay

1-Ngày hôm nay tôi sung sướng. Nó như vậy tức là nhận với Abraham Lincoln rằng: "Phần nhiều chúng ta cho mình là súng sướng ra sao thì sẽ sung sướng như vậy". Hạnh phúc do tâm khảm chứ không do ngoại giới.
2- Ngày hôm nay tôi sẽ thuận theo hoàn cảnh chứ không bắt hoàn cảnh phải thuận theo ý muốn của tôi.
3-Ngày hôm nay tôi chăm nom đến thân thể tôi. Tôi luyện nó, săn sóc nó, bồi dưỡng nó chứ không làm nó phí sức hoặc bỏ phí nó, như vậy nó sẽ là một cái máy hoàn toàn để tôi sai khiến.
4-Ngày hôm nay tôi sẽ rán bồi bổ tinh thần. Tôi sẽ học một cái gì có ích. Tôi sẽ không lười nghĩ nữa. Tôi sẽ đọc loại sách cần phải gắng sức suy nghĩ và chú ý mới hiểu được.
5-Ngày hôm nay tôi sẽ luyện tinh thần theo hai cách: Tôi sẽ giúp ích một người nào đó mà đừng cho hay. Tôi sẽ thao William James, làm ít nhất là hai việc mà tôi không muốn làm để rèn chí.
6- Ngày hôm nay tôi sẽ vui tính. Sẽ tất tươi tỉnh, ăm mặc chỉnh tề, nói nhỏ nhẹ, cử chỉ nhã nhặn, rộng rãi lời khen mà không cần chỉ trích ai hoạc chê bai cái gì hết.
7- Ngày hôm nay sẽ rán sống từng ngày một, này nào chỉ biết công việc ngày ấy, chứ không một lúc ôm lo cho cả đời mình. Cứ mỗi ngày chỉ làm việc 12 giớ thì suốt đời tôi cũng sẽ làm được nhiều việc lắm rồi.
8-Ngày hôm nay tôi sẽ có một chương trình. Toio sẽ viết lên giấy công việc sẽ làm trong mỗi giờ. Có thể rằng tôi không theo đúng chương trình ấy nhưng tôi cũng phải lập nó. Nhờ có nó tôi sẽ tránh được hai nạn này là: hấp tấp và do dự.
9- Ngày hôm nay tôi sẽ dành riêng cho tôi nửa giờ bình tĩnh và nghỉ ngơi. Trong nửa giờ ấy, thỉnh thoảng tôi sẽ nghĩ đến một chút viễn cảnh trong đời.
10- Ngày hôm nay tôi sẽ không lo sợ nữa và quả quyết vui sống, yếu mến mọi người, hưởng cái Mỹ và tin chắc rằng những người tôi yêu sẽ yêu tôi. Nếu chúng ta muốn bồi dưỡng một tâm trạng để được yên vui thì chúng ta phải theo quy tắc số một này:
Tư tưởng và hành động một cách vui vẻ, rồi ta sẽ thấy vui vẻ.

Chương 13: Hiềm thù rất có hại cho bạn

Đêm kia, trong một cuộc du lịch, tôi có ghé thăm công viên Quốc gia ở tỉnh Yellowstone. Tôi ngồi trên khoảng đất cao, trước một khu rừng thông rậm rạp cùng với một số khách du lịch khác. Bất thần, một con gấu xám Bắc Mỹ,- mối kinh hoảng của rừng thẳm - bỗng xuất hiện dưới ánh đèn pha và bắt đầu nghiến ngấu những khúc thịt vụn do nhà bếp Công viên vứt ra đó. Viên kiểm lâm ngồi trên mình ngựa, gần những du khách, liền vui miệng kể cách sinh sống của các giống gấu, nhất là gấu Bắc Mỹ này. Ông ta cho chúng tôi hay rằng nó là giống vật khoẻ nhất Tây Bán Cầu, ngoài trông giống trâu và, có lẽ, ngoài giống gi gấu Kadiak. Thế mà, tối đó, tôi lại thấy chú gấu Bắc Mỹ để cho một con này ăn cùng con nữa: con chồn. Cố nhiên con gấu biết rằng chỉ có một cái tát là con chồn sẽ nát như tương. Tại kinh nghiệm bảo nó biết rằng làm như vậy chẳng ích lợi gì.
Chính tôi cũng đã có lần nhận định điều ấy. Hồi còn là đứa nhỏ chạy rong trên các cánh đồng cỏ xứ Misssouri, tôi thường bắt được giống chồn bốn chân; và khi trưởng thành, đôi khi tôi cũng gặp một vài con chồn "hai chân" lẩn lút trong các phố Nữu Ước. Kinh nghiệm lâu đời và chua cay đã dạy tôi rừng hai giống chồn, bốn chân cũng như hay cẳng, chẳng đáng cho ta bận ý.
Khi ta thù oán, tức là ta đã cho họ dịp ảnh hưởng đến đời ta: ảnh hưởng đến giấc ngủ, đến cái thú ăn, đến tiền tiềm lực, đến sức khoẻ và sự yên tĩnh trong tinh thần của ta. Bọn cừu nhân chỉ cần biết chúng đã làm ta phải băn khoăn, phải bứt rứt là nhảy lên vì sung sướng. Ta thù oán chúng, chắc chanws là chẳng làm cho chúng đau đơn chút nào, mà trái lại làm cho đời là luôn luôn thành ác mộng.
"Nếu những kẻ ích kỷ tìm cách lừa dối bạn, thấy bạn tử tế lại làm quá, thấy bạn tin lại lừa đảo, thì bạn đứng giao du với chúng nữa, coi chúng như không có, nhưng chớ nên tìm cách trả đũa lại,. Khi bạn nghĩ cách để trả thù tức là bạn đã tự làm mình đau đớn hơn là làm đau đỡn kẻ bạn định tâm hại". Theo ý bạn thì lời lẽ đó của ai mà không ngoan được thế? Chắc lại của một người theo duy tâm luận, nói dựng đứng như nhà tiên tri phải chăng? Thưa không. Tôi đã đọc những câu ấy trong một tờ thông tri của công ty Cảnh sát Milwaukee.
Thử hỏi tại sao ý muốn "trả đũa" lại có hại cho bạn? Theo tờ tạp chí "Life" thì muốn đó có thể làm sức khoẻ bạn phải vĩnh viễn suy nhược. Tác giả một bài đăng trong tờ "Life" có viết rằng: "Tính xấu đặc biệt thường thấy trong số những người đau bệnh động mạch là tính thù vặt. Khi tính xấy này luôn luôn biểu lộ, nó sẽ làm cho bệnh ấy thành kinh niên và có khi thành bệnh đau tim".
Tôi có một người bạn thân vừa đây bị một cơn đau tim kịch liệt. Thầy thuốc bắt anh ta phải tĩnh dưỡng và nhất là không được nổi nóng với bất cứ một cớ nào, vì lẽ thầy thuốc nào cũng biết rằng người đau tim rất có thể chết bất thần khi nổi giận . Chắc bạn chẳng cho là thật? Tôi xin kể một chứng minh. Cách đây mấy năm, một ông chủ hàng cơm tỉnh Spokane, thuộc tiểu bang Washington, đã ngã đùng ra chết sau một cơn thịnh nộ. Đây là bài tường thuật của viên cảnh sát trưởng, mô tả trường hợp xảy ra tai nạn: "Ông William Falkaber 68 tuổi, chủ một tiệm ăn, đã tự giết mình khi đang nổi giận vì người bếp không nghe lời ông mà cứ uống cà phê trong đĩa chứ không uống bằng tách. Ông ấy nổi khùng vác súng lục đuổi người bếp, rồi bỗng ông ngã vật ra chết thẳng, tay hãy còn nắm chặt khẩu súng. Viên y sỹ nhà nước đến khám nghiệm tử thi, tuyên bố ông đứt mạch máu vì "thịnh nộ".
Các bạn cũng như tôi, ai cũng đã có lần thấy bộ mặt đàn bà khắc khổ vì giận dữ, hay biến tướng vì thù oán. Không một mỹ viện nào ở thế gian lại có thể chữa những bộ mặt này, trừ một trái tim đầy hỉ xả, đầy tình thương yêu nhân loại.`
Sự thù oán không những làm tinh thần mất bình tĩnh, mà còn giết từ hương vị của đời sống đến những thú vui nhỏ nhặt nhất như ăn một bữa cơm ngon. "ăn một đĩa rau mà vui vẻ, còn hơn là ăn cả một con bò quay có hương vị của oán thù".
Bạn không biết rằng kẻ thù của ta sẽ xoa tay sung sướng khi biết vì tức giận họ mà ta cáu kỉnh, héo hắt, kém sắc, đau tim và rất có thể sẽ giảm thọ sao?
Nếu ta không thể yêu được kẻ thù, làm tốt cho họ, thì ít ra ta cũng phải lấy ta chứ? Ta phải yêu ta, khiến họ không thể làm chủ hạnh phúc sức khỏe và những nét răn trên mặt ta được chứ?
Tôi muốn kể ra đây một bức thư của ông Georrge Rona, hiện ở tỉnh Upsala, thuộc Thuỵ Điển. ông ta trước kia làm trang sư tại tỉnh Vienne và đến ngày quân đội QUốc xax sang xâm lăng áo, ông trốn sang Thuỵ Điển. Vì số tiền lương mang được theo quá ít ỏi, ông đành phải tìm việc làm. Vì viết và nói

thông thạo nhiều thứ tiếng nên ông hy vọng sẽ kiếm được việc trong một hãng xuất cảng. Nhưng đơn đưa vào đâu thì phần nhiều đó đều trả lời rằng, trong thời kỳ chiến tranh, người ta không thể thu nhận một thư tiến viên ngoại quốc, tuy nhiên họ cũng ghi tên và sẽ gọi đến ông, nếu cần... Trong khi đó, một thương gia gởi cho ông Georrge Rona lá ưth sau đây: "Những ý nghĩ của ông về công việc của tôi, hoàn toàn sai lầm và có phần lố bịch nữa. Trước hết, tôi xin nói rằng, tôi cũng chẳng mướn ông, bởi vì ông không viết nổi một bức thư bằng tiếng Thuỵ Điển cho đúng mẹo. Chứng cơ là bức thư của ông đầy những lỗi vậy".

Khi đọc bức thư phúc đáp ấy, ông ta tức uất người. Cái lão Thuỵ Điển này có quyền gì mà dám mắng ông dốt! Lại tức hơn nữa là chính thơ của lão cũng đầy những lỗi! Ông Rona lập tức lấy giấy bút ra viết gởi cho lão một bài học. Nhưng sau nghĩ lại, ông tự nhủ: "Kể cũng phải, làm sao mình biết được lão này nói vô lý? Mình có học tiếng Thuỵ Điển, nhưng đâu phải là tiếng mẹ đẻ của mình! Như vậy rất có thể mình viết sai mà không biết. Tốt hơn mình nên học thêm tiếng này rồi tìm chỗ khác vậy. ấy thế lão đó đã vô tình bảo mình cũng phải cảm ơn lão. Phải đấy, mình đi viết thơ cám ơn lão ta mới được".

Thế là ông George Rona xé nát lá thơ "nói móc" vừa viết xong và thảo lá thư khác lời lẽ như vầy: Ông thiệt đã có lòng tốt, bỏ chút thời giờ phúc đáp tôi. Bởi vậy tôi cảm phục cử chỉ của ông, nhất là khi ông nói không cần một thư tín viên tiếng ngoại quốc. Tôi lấy làm hổ thẹn đã có những ý nghĩ sai lầm vè quý hãng. Sở dĩ tôi đã mạn phép gởi đơn vì tôi nghe có người mách rừng hãng ông lớn nhất trong phạm vi xuất cảng. Còn những chỗ viết sai mẹo trong thơ tôi mà ông đã vạch ra, xin thú thật là tôi không nhận thấy, và không ngờ tôi lại viết sai nhiều đến thế. Từ hôm nay, tôi sẽ cố gắng học thêm tiếng Thuỵ Điển, hầu lần sau sẽ không phạm những lỗi như một đứa trẻ mới học nữa. Tôi có lời cảm ơn ông đã vạch ra những lỗi để tôi biết mà tự rèn luyện thêm".

Mấy ngày qua, ông George Rona bỗng nhận bức thư của ông chủ hãng buôn này mời đến hội kiến. Ông George Rona đến chỗ hẹn và được nhận vào làm. Chính ông đã khám phá ra rằng một câu trả lời hoà nhã có thể làm nguôi cơn giận của một người.

Có thể rằng ta chẳng đủ nghị lực để đàn áp những thói thường của con người, để có thể yêu kẻ thù của ta. Nhưng hãy nên vì sức khoẻ và hạnh phúc của chính ta mà tha thứ cho chúng, mà quên chúng đi. Đó là điều hay nhất, n ngoan nhất nên làm. Khổng Tử dạy rằng: "Bị mất cắp, bị vu oan chẳng phải là điều quan trọng, nến ta bỏ không nghĩ đến nữa". Có một lần tôi hỏi người bạn trai đại tướng Eisenhower rằng ông ta có thấy cha ông để ý thù ghét ai không. Ông trả lời: "Chẳng khi nào thân phụ tôi lại rỗi thì giờ nghĩ đến những kẻ mà người không ưa".

Có một ngạn ngữ nói rằng một người mà bị ai phạm tớơ, nói sao cũng không nổi nóng tức là người ngu. Nhưng thật ra, chính người ấy phải là một nhà hiền triết.

Viên Thị trưởng Nữu Ước, William J.Gaynor là một người như vậy. Ông bị cơ quan ngôn luận phe đối lập cực lực công kích phỉ báng, rồi cuối cùng một kẻ quá khích bắn ông bị thương nặng. Khi được chở đến nhà thương, khi phấn đấu với tử thần, ông đã nhiều lần nhắc đi nhắc lại: "Mỗi tối, tôi tự nhủ phải tha thứ tội lỗi cho kẻ thù của tôi" Chắc bạn ông ta dã quá lý tưởng, đã tỏ ra mình hiền hậu và hỉ xả một cách quá đáng? Bạn hãy so sánh ông ta với nhà triết học đại tài người Đức, ông Schopenhauer, tác giả cuốn: "Học nghiệm về lạc quan của chủ nghĩa". ÔNg này đã coi đời như một cuộc phiêu lưu vô vị và nặng nhọc, buồn chán lạ thường. Trong thâm tâm ông thất vọng, nhưng vẫn tự nhủ rằng "Phải cố làm sao tránh không oán hận một ai".

Tôi đã có dịp gặp ông Bernard Baruch - viên cố vẫn chính thức của sáu vị Tổng thống Hoa Kỳ: Wilson, Harding, Coolidge, Hoover, Roosevelt và Truman. Tôi hỏi có lần nào ông phải bực tức vì những lời công kích của phe đối lập không thì ông đáp: "Chẳng ai có thể hạ giá trị giá hay làm tức tôi được. Tôi sẽ không để cho họ làm như vậy".

Tôi nhiều lần đứng trong Công viên Quốc gia Jasper ở Gia Nã Đại, chiêm ngưỡng vẻ đẹp xán lạn của một trong những ngọn núi đẹp nhất Mỹ Châu. Ngọn núi ấy là ngọn Edith Cavell, lấy tên là viên nữ khán hộ người Anh, ngày 12 tháng chạp năm 1915 đã can đảm và bình tĩnh đứng như một thần nữ trước đội quân hành hình Đức. Cô Edith Cavell bị buộc tội chưa chấp, chạy chữa và nuôi tại nhà cô ở Bruxellé một số quân nhân Anh, pháp cùng giúp họ trốn sang Hoà lan. vào buổi sáng mùa đông hôm đó, khi viên cố đạp người Anh vào phòng giam cô tại nhà tù quân sự Bruxelles, cô đã hậu thế đọc và suy nghĩ : "Bây giờ con mới biết lòng yêu nước không đủ làm tinh thần con được thư thái trước khi chết. Còn phải bỏ hết oán hận, hết ý nghĩ chua chát trước khi chết. Con phải bỏ hết oán hận, hết ý nghĩ

chua chất đối với bất cứ ai". Bốn năm sau, thi hài cô đluợc chở về Anh và nhà thờ Westmister Abbey đã làm lễ cầu hồn. Ngày nay một pho tượng đá hoa cương được dựng trước phòng Triển lãm Quốc gia - một bức tượng nhắc nhở cho những ai qua lại, một vinh dự hoàn toàn nhất của Anh Cát Lợi. "Bây giờ con mới biết lòng yêu nước không đủ làm tinht hần con thư thái trước chết. Con phải bỏ hết oán hận, hế ý nghĩ chua chát đối với bất cứ ai".
Phương pháp chắc chắn nhất để quên kẻ thù là ta để hết sức lực, trí não phụng sự một chính nghĩa cao cả hơn bản thân ta. Lúc đó, những lời thoá mạ, những hành động của người khác để hại ta sẽ chẳng quan hệ chút nào vì ta đã quyết định bỏ ngoài tai những điều không trực tiếp liên quan đến chính nghĩa mà ta phụng sự.
Để dẫn giải ý nghĩ này, tôi xin kể một việc xảy ra hồi 1918 trong khoảng rừng bao la xứ Mississipi: một vụ công chúng gia đình ông Lawrence Jones, viên giáo học da đen. Trước đây mấy năm, tôi có đến thăm trường học do ông Lawrence Jones sáng lập, trường Hương Thôn Piney Woods để diễn thuyết trước học sinh. Ngày nay, danh cảu trường này lan truyền khắp trong nước, và những việc toio kể đã xảy ra trong thời kỳ hỗn loạn của trận thế chiến tranh thứ nhất. Hồi đó, tại miền trung Tiểu bang Mississipi, người ta đồn rằng những người Đức đã gieo rắc mầm nổi loạn trong đám dân chúng da đen. Vì ông Lawrence Jones là người da đen, lại là người sáng lập ra nhà trường nói trên và đồng thời là mục sư trong giáo doàn người da đen, nên ông buộc vào tội tích cực hoạt động gây ra cuộc phiến loạn. Một nhóm người da trắng, khi đi qua nhà thờ có thoáng nghe ông Jones lớn tiếng thuyết giáo các con chiên rằng: "Đời là một tranh đấu trong đó mọi người da đen phải vũ trang để chiến đấu lấy sóng còn và thắng lợi".
Vỏ trang! Chiến đấu! chỉ hai chữ ấy là đủ rồi. Những người da trắng nóng nảy kia liền nhảy lên ngựa đi phi báo tin này cho những trại lân cận, rồi cùng họp thành một đám người hò la tiến tới nhà thờ. Họ trong mối dây thòng lọng vào cổ vụ mục sư da đen và kéo lê ông ta trên đường suốt hai cây số đến chỗ hành hình. Đến đây họ đặt ông lên trên một đống cành khố, định đánh diêm đốt. Nhưng bỗng một người trong đám la lên rằng "Bắt lão thuyết giáo một lần nữa rồi hãy bỏ thiêu!" ÔNg Larwrence Jones, đứng lên đống củi, ỏ cổ có múi dây thòng lọng bắt đầu nói về đời ồng và nhất là biện hộ. Ông tốt nghiệp Đại Học đường Iowa vào năm 1907. Lòng trung thành, sự thẳng thắn, trí thông minh, sức và tài chơi nhạc khí của ông đã làm cho thầy bạn mến yêu. Khi tốt nghiệp ông đã tự chối không chịu để một chủ khách sạn gây dựng cho ông và cũng chẳng nhận đề nghị của ông một người bảo hộ âm nhạc. Tại sao vậy? Bởi vì ông vẫn mơ tưởng một diễm ảnh cao xa. Ông đã đọc tiểu sử ông Booker Washington, nên chuyện suốt đời sẽ chuyên tâm giáo huấn những người đồng chủng nghèo khổ và ngu si nhất. Cũng vì muốn theo đuổi mục đích đó, ông đến một vùng chậm tiến nhất trong các tiểu bang miền Nam, một nơi cách Jackon chừng 30 cây số, thuộc tiểu bang Mississipi. Ông cầm chiếc đồng hồ lấy 165 mỹ kim và mở trường dạy học , ngay giữa rừng, lấy một gốc cây làm bàn. Ông lại kể những khó khăn của ông để truyền cho những đứa con traiv à con gái da đen một nền học vấn sơ thiểu, để làm cho chúng sau này trở thành những nông dân, những người thợ máy, những người bếp, những người nội trợ tót. Ông nhắc tên những người da trắng đã giúp ông để lập nên Trường Peney Woods, những người da trắng đã cho đất, và vận dụng làm nhà, lợn, bò, và tiền để ông thi hành chức nghiệp.
Ông Larwrence Jones tiếp tục nói, với giọng thành thật và cảm động, ông nói để biện hộ không phải cho thân ông, mà cho chính nghĩa đang theo đuổi. Ông càng nói, đám người phẫn nộ kia càng nguôi dần. Sau cùng một cựu chiến binh trong trận nội chiến đứng ra tuyên bố: "Tppo nhận thấy người đàn ông trẻ tuổi nầy nói thật. Tôi biết người da trắng mà y đã kể tên. Y quả đã làm việc tốt, và chúng ta đã nhầm mà buộc tội y. Nhiệm vụ của chúng ta là giúp y chứ không phải là treo cổ y đâu nhé". Nói xong, ông già thi hành ngay, ngả mũ đi tới từ ngừi để quyên tiền giúp ông Larwrence Jones. Tiền quyên được tất cả 52 mỹ kim và không người nào đến chứng kiến vụ hành quyết "con cừu ghẻ da đen này" lại không cho đôi chút.
Sau đó ít lâu, người ta hỏi ông Larwrence Jones có thù oán những người đã kéo lê ông trên đường và chực thiêu sống ông không, ông đáp: "Tôi còn bận chính nghĩa của tôi, còn thì giờ đâu mà thù oán họ. Tôi còn mê mải với một lý tưởng đang giá gấp ngàn lần thể chất tôi. Hơn nữa tôi chẳng bao giờ rảnh để đối đáp với ai, và cũng chẳng bắt tôi phải để tâm thù".
tgr]ớc đây tám thế kỷ, Epictète đã bảo cho người đồng thời hay rằng ai gieo gió sẽ gặt bão và định mệnh bao giờ cũng làm cho những ngừi phạm lỗi phải chịu quả báo về những lỗi lầm của họ. Ông nói:

Dần dà, mỗi người sẽ phải trả nợ những hành động vô luân thường đạo lý mà y đã phạm. kẻ nào ghi vào đầu thực lý này sẽ không bao giờ nổi nóng với ai, và sẽ không oán trách, không thoá mạ, không ghét bỏ một người nào hết".
Người bị ghét, bị vu cáo và bị chỉ trích nhiều nhất trong lịch sử Hoa kỳ mà tôi biết là ông Abraham Lincoln. vậy mà theo lời Herdon, người viết tiểu sử Tổng Thống Lincoln, thì ông không bao giờ xét người đồng thời theo cảm tinh hay sự ruồng ghét riêng. Khi cần tìm một nhân vật để giao phó cho một chức vị, ông Lincoln hoàn toàn thoả thuận để cho mọi người đối lập với ông có quyền ra ứng cả cũng như một người thuộc phe ông. Ngay đến khi nhận thấy người đáng giữ chức đí là người hay chỉ trích và vu oan cho mình nhiều nhất, ông cũng giao địa vị đó cho người ấy như một người bạn thân, nếu người bạn này có đủ những điều kiện cần thiết... Toi không hề thấy ông đổi một viên chức chỉ vì khác chánh kiến hay vì tư thù.
Một đôi khi ông Lincoln cũng phải đối phó sự đối kỵ của những người mà chính ông đã đưa lên địa vị cao cấp. Tuy nhiên ông cho rằng: "Ta không thể trách một người đã làm hay không làm việc này, việc kia. CHúng ta ai cũng thừa hưởng những điều kiện sinh sống, những trường hợp xảy ra theo hoàn cảnh trình độ giáo dục và những thói quen. Chính những yếu tố này tự bao giờ đã tích hợp và sẽ tiếp tục tích hợp thành tính tình của ta".
Xét cho cùng, ông Lincoln nói đúng. Nếu bạn và tôi chúng ta cùng thừa hưởng của tổi tiên những đặc điểm về thể chất và tinh thần như những kẻ thù của chúng ta, nếu chúng ta cũng sống như họ, cũng hưởng những hạnh phúc hay những ưu phiền như họ, chắc chúng ta cũng hành động như họ. CHúng ta sẽ không làm khác họ được. Nhà triết ly học Clarence Darron thu gọn thí dụ này trong câu: "Biết rộng tức là hiểu nhiều và khi đã hiểu thì không chỉ trích và buộc tội ai cả".

Chương 14: Nếu bạn làm đúng theo đây thì sẽ không bao giờ buồn vì lòng bạc bẽo của người đời

Mới rồi tôi gặp mọt thương gia ở Texas, đang ngùn ngụt lòng uất hận. Có người cho hay rằng 15 phút sau khi ông gặp ta, tôi sẽ được ông ta kể lể đàu đuôi cho nghe. Quả như vậy. Câu chuyện làm cho ông giận dữ đã xảy ra 11 tháng trước, nhưng mỗi khi nhắc lại ông còn bừng bừng lên. ÔNg không thể quên nó được. Ngày lễ Giáng Sinh ông đã thưởng 34 người giúp việc một số tiền là mười ngàn Mỹ kim - mỗi người khoảng 300 mỹ kim- mà không một người nào cảm ơn ông hết. Ông chua chát phàn nàn: "Tôi ân hận đã thưởng họ. Thiệt một xu cũng không đáng".
Khổng Tử nói: "Một người giận luôn luôn đầu những chất độc". Vị thương gia kia đầy những chất độc đến nỗi tôi thành thự thương hại ông. Ôngkhoảng lục tuần mà các hãng bảo hiểm nhân mạng tính rằng trung bình chúng ta còn được sống khoảng 2/3 thời gian từ bây giờ cho đến khi ta còn 80 tuổi. Vậy ông ta có may mắn thì sống dược khoảng 14 năm nữa thôi. Thế mà chỉ do một chuyện đã qua, ông đã làm phí gần hế một năm vì những oán giận mỉa mai. Thật đáng thương hại!
Đáng lẽ oán hận và thương thân trách phận như vậy, ông nên tự hỏi tại sao ông không được các người làm công cảm ơn. Có thể vì ông trả lương họ quá ít và bắt họ làm nhiều quá. Có thể họ nghĩ rằng tiền thường trong ngày lễ giáng sinh không thiệt phải là tiền thưởng mà chính là một thứ tiền công. Có thể rằng ông hay bắt bẻ quá không ai dám lại gần, nên không ai dám nghĩ tới sự cảm ơn chủ. Cũng có thể họ cho rừng sở dĩ ông thưởng họ vì nếu không thưởng thì số lời cũng phải đem đóng thuế gầ hết thôi.
Về phương diện khác, các người làm công có thể là ích kỷ ti tiểu và thiếu giáo dục. Có thể như thế kia, có thể như thế nọ. Về điều ấy tôi cũng không biết gì hơn bạn. Nhưng tôi biết rằng bác sĩ Samuel Jonhson nói: "Lòng biết ơn là kết quả của một giáo dục cao đẹp. Hạng thô lỗ không có đức ấy".
Tôi muốn nói: Ông già ấy đã có một lỗi lầm lớn chúng cho cả nhân loại là quá tin ở lòng biết ơn của người khác. Ông thực sự không biết rõ bản tính con người.
Nếu bạn cứu được một mạng người, bạn có mong người đó tỏ lòng mang ơn bạn không? Chắc có. Kìa, Samuel Leibowitz, trước làm luật sư, sau làm toà, đã cứu được 78 người khỏi lên máy điện. Vậy bạn

thử đoán có bao nhiêu kẻ thoát chết ấy đã cảm ơn ông ta hoặc chịu khỏ gởi cho ông ta một bức thiệp chúc năm mới? Bao nhiêu? bạn đoán đi... Đúng, đúng như vậy - Không có một người nào hết.
Về vấn đề tiền bạc cũng vậy, đừng hy vọng gì hơn. Charles Schwab nói với tôi có lần ông đã cứu một người giữ tiền ở ngân hàng. Người này thụt két lấy tiền đầu cơ. Ông phải bỏ tiền riêng trả ngân hàng đó để y khỏi ngồi tù. Y có mang ơn ông không? Có, nhưng không lâu. Rồi y trở lại phản ông, tố cáo ông, nói xấu ông, người đã cứu y khỏi khám.
Nếu như cho một người bà con một triệu mỹ kim, bạn có mong người ấy mang ơn bạn không? Chính Andrew Carnegie đã làm việc ấy. Nhưng nếu Andrew sống lại sau khi chết ít lâu, ông sẽ bất bình thấy người bà con đó thoá mạ ông. Tại sao? Tại "lão Andrew sông lại sau khi chết ít lây, ông sẽ bất bình thây người đã cho những hội thiện 365 triệu mỹ kim mà chỉ thí cho bà con được mỗi một triệu bần tiện đó thôi" như lời y nói vậy.
Như vậy đó. Bản tính con ngời thời nào cũng là bản tính con người và trong ời bạn, bạn đừng mong gì nó thay đổi hết. Vậy thì sao không cứ nhận nó đi? Tại sao không có óc thực tế của ông già Marc Aurele, mọt vị anh quân hiền triết nhất của đế quốc La mã. Một hôm ông ấy vào việt nhật ký như vậy: "Hôm nay tôi sắp gặp những kẻ đa ngôn, những kẻ ích kỷ, tự phụ và vô ơn bạc nghĩa. Nhưng tôi sẽ không ngạc nhiên hoặc bất bình vì tôi không tưởng tượng được một thế giới vắng mặt những hạng ấy".
Lờ đó khôn, phải chăng bạn? Bạn và tôi cứ cằn nhằn về lòng bạc bẽo của loài người, nhưng lỗi về ai? Lỗi của bản tính con người hay lõi ở ta ngu muội, không hiểu biết bản tính đó/ Thôi, đừng mong gì người ta báo ơn mình hết. Như vậy, nếu may mà gặp người nào biết ơn mình thì phải vui thích biết bao không? Còn nếu chẳng may thfi cũng không đến nỗi thất vọng.
Vậy là cái thứ nhất tôi muốn diễn trong chương này: Loài người vong ân là điều rất tự nhiên; vậy chúng ta cứ mong có người đáp ơn ta thì chúng ta sẽ tự rước lấy nhiều nỗi đau lòng.
Tôi quen một người đàn bà ở Nũu ước lúc nào cũng phàn nàn về cảnh cô độc. Không một thân thích nào muốn lại gần bà. Điều đó cũng không lạ. Vì nếu bạn lại thăm thì bà ta sẽ kể lể hàng giờ cho bạn nghe đã nuôi nấng gây dựng các cháu mình ra sao, khi họ còn nhỏ. Nào là hầu hạ chúng khi chúng bị bệnh ban, bị quai bị, hoặc ho gà; nào là nuôi nấng chúng hàng năm, nào là giúp cho một đứa học trường thương mại, nào là gã chồng cho một đứa khác.
Mà các cháu có lại thăm bà không? Có, lâu lâu một lần vì bổn phận mà! Nhưng họ sợ giáp mặt bà lắm. Họ biết rằng tới đấy thì phải mất hàng giờ những lời trách phiền bóng gió, nhưng lời phàn nàn chua xót, và hàng chuỗi những tiếng than thở dài vì số phận. Và khi thấy không thể trách móc hay doạ dẫm, đay nghiến để họ thường hại thăm mình thì bà "lên cơn"đau tim.
Bà đau tim thiệt không? Thiệt. Bác sĩ nói bà đau tim vì thần kinh bị chứng hồi hộp và vô phương chữa cái bệnh do xúc động mà ra đó.
Bà ta cần được các cháu yêu và săn sóc, cho như vậy là "lòng biết ơn" , và nghĩ cơ quyền được nhận lòng biết ơn của họ. Nhưng bà lại đoi rhoir lòng biét ơn ấy nên không bao giờ các chúa biết ơn và yêu mến hết.
Có cả ngàn người đàn bà như bà, có cả ngàn người đau ốm vì "lòng bạc bẽo" của kẻ khác. vì kẻ khcs không săn sóc để họ sống cô độc. Họ muốn được yêu mến, song cách độc nhất để được yêu mến lại là chớ đòi hỏi tình yêu mà phải nói vung nó ra, đừng mong báo đáp.
Bạn cho là lý tưởng quá, là ảo mộng quá không thi hành được sao? Không đâu. Điều này chí lý lắm. Muốn tìm được hạnh phúc thì chúng ta phải theo cách hiệu nghiệm đó. Tôi không biết chắc vậy vì tôi đã kinh nghiệm trong gia đinh tôi. Song thân tôi lấy sự giúp đỡ kẻ khác làm vui. chúng tôi nghèo, lúc nào cũng đeo nợ. Nhưng mặc dầu cùng túng, song thân tôi luôn luôn dành một số tiền để mỗi năm gởi giúp một cô nhi viện ở Iowa. Không bao giờ các người lại thăm viện. và có lẽ không một trẻ em mồ côi nào cảm ơn hai ân nhân đó ả, trừ một vài hàng trong thư. Nhưng các người được đền đáp lại rất nhiều vì đã hưởng cái vui giúp trẻ nhỏ mà không cầu mong được đền đáp lại.
Khi lớn lên tôi không làm ăn ở xa, mỗi năm gần tới lễ Giáng Sinh tôi luôn luôn gởi về ba má tôi một tấm ngân phiếu và năn nỉ hai người ăn tiêu cho sung sướng một chút. Nhưng ít khi hai người chịu nghe tôi. Lần nào về thăm nhà vài ngày trước lễ Giáng Sinh thì tôi cũng được ba tôi kể cho nghe đã mua than và thức ăn một người "Đàn bà goá", đông con mà nghèo khổ nào ở trong tỉnh. Các người bố thí như vậy để được cái gì? Được cái vui đã cho mà không báo đáp một mảy may gì hết.
vậy đây là cái ý thứ nhì cỉa tôi trong chương này: Nếu chúng ta muốn tìm hạnh phúc, thì đừng nghĩ tới sự người khác ơn hay quên ơn ta, mà cứ giúp đỡ để được cái vui trong thâm tâm là đã giúp đỡ.

Ebook miễn phí tại : Webtietkiem.com/Free

Có lẽ từ 10.000 năm rồi, các bực cha mẹ đều bứt đầu bứt tóc vì nỗi con cái ăn ở bạc bẽo.
Cả vua Lear trong kịch của Shakespeare cũng la hét: "Có đứa con bạc bẽo thật đau đớn hơn bị gắn độc cắn!".
Nhưng con cái ta làm sao biết mang ơn được, nếu ta không tập cho chúng như vậy? Lòng bạc bẽo mọc tự nhiên như cỏ dại. Lòng biết ơn thì như bông hồng, phải trồng trọt, tưới bón, nâng niu, nắng che gió chống.
Nếu con ta bạc bẽo thì lỗi về ai? Có lẽ về ta. ta không bao giờ dạy chúng tỏ lòng biết ơn với người khác thì sao ta lại mong chúng biết ơn ta?
Tôi quen một người ở Chicago có nhiều lẽ để phàn nàn về sự vô ơn của con riêng vợ. Anh ta làm trong một xưởng đóng thùng, công việc vất vả và ít khi kiếm được trên 40 mỹ kim mỗi tuần. Khi cưới một người đàn bà goá, anh ta nể vợ, đi vay mượn để cho mấy đứa con riêng của chị này vào trường Trung Học. Có 40 mỹ kim mỗi tuần mà phải lo ăn mặc, củi lửa lại lo trả vốn lời nữa. Bốn năm ròng như vậy, cực như trâu, song anh ta không hề than thở.
Mà mấy đứa con ấy có cảm ơn anh ta không? Không. Người vợ cho như vậy là tự nhiên mà mấy đứa con riêng cũng vậy. Không bao giờ chúng tưởng tượng được rằng chúng mang nợ bố ghẻ chúng. Và cũng không bao giờ chúng mở miệng cảm ơn nữa.
Ai đáng trách trong đó? Mấy đứa con ư? Đã đành; nhưng người mẹ chúng còn đáng trách hơn. Chị ta nghĩ bắt bọn đầu xanh ấy nhận thấy mang ơn người khác là tủi nhục cho chúng. Chị ta không muốn chúng "vào đời với một món nợ ở trên đầu". Cho nên không bao giờ chị ta nói: "Dượng các con cho các con đi học, thiệt là lòng rộng như biển cả". Trái lại chị lại có vẻ như nói: "ồ! ít nhất thì thằng cha già đó cũng phải làm vậy chớ".
Chị tưởng như thế là thương con, nhưng sự thiệt chị làm hư chúng, đẩy chúng vào đời với cái ý nghĩ nguy hiểm rằng người đời phải nuôi chúng. Mà ý nghĩ nguy hiểm rằng người đời phải nuôi chúng. Mà ý nghĩ đó quả đã nguy hiểm, vì một trong những đứa ấy đã thử "mượn" tiền chủ để rồi bắt khám đường phải nuôi.
Chúng ta nên nhớ rằng chúng ta dạy con ra sao thì cin ta thành người như vậy. chẳng hạn đời bà gi dì tôi là Viola Alexder đã chứng minh lời đó một cách kiêu ngạo. Không bao giờ bà phàn nàn về sự bạc bẽo của con cái. Khi tôi còn nhỏ, dì Viola đưa bà ngoại tôi về nhà săn sóc, chiều chuộng cùng với bà mẹ chồng tôi. Tôi có thể nhắm mắt lại mà vẫn thấy hai bà ngồi làm phiền không? Tôi tưởng nhiều khi cũng có. Nhưng không bao giờ dì tỏ vẻ khó chịu ra nét mặt. Dì yêu cả mẹ đẻ lẫn mẹ chồng, nâng niu, phụng dưỡng làm cho hai bà ở nhà con mà tưởng như ở nhà mình. Dì phải nuôi tới sáu ngừơi con, lại phụng dưỡng thêm hai bà, mà cứ coi như việc thường, Theo dì, chẳng có chi là cao thượng đặc biệt hoặc đang khen hết, chỉa là việc phải, tự nhiên, nên dì mà như vậy thôi.
Dì Viola bây giờ ra sao? Dì đã goá chồng trên 20 năm và có năm người con đã trưởng thành ra ở riêng. Cả năm người tranh nhau rước dì về để đền ơn cúc dục! Họ cùng kính mến mẹ, cùng phàn nàn rừng mẹ không bao giờ ở lâu với họ.
Đó là lòng "biết ơn" ư? Vô lý! Đó là tình yêu, tình yêu trong sạch. Những người đó trong tuổi thơ đã được thở một không khí ấm áp và chói lọi tình ây yếm, nên bây giờ đáp lại lòng thương ấy. Còn gì là lạ?
Vậy chúng ta hãy nhớ rằng muốn cho con cái đừng quên ơn, ta phải biết nhớ ơn. ta hãy nhớ rằng "chúng tuy nhỏ mà tai không nhỏ" và rất để ý tới những lời nói của bậc mẹ cha đó. Chẳng hạn như lần sau ta có muôn chê lòng tốt của ai trước mặt chúng ta, thì ta hãy ngừng ngay lại. Đừng bai giờ nói: "Ngó cái khăn kỳ cục mà chị Sue gởi mừng năm mới chúng ta? Chị ấy đan lấy để khỏi mất một xu nào hết đây mà". Lời chê đó, đối với chúng ta có thể là rất bình thường, như trẻ con nhớ rất kỹ. Vậy nên nói như vầy: "Thử nghĩ xem, chị Sue đã mất bao công để đan cái khăn này mằng chúng ta! Thiệt tốt bụng quá! Phải viết thơ cảm ơn chị ngay mới được". Như vậy con cái chúng ta sẽ tập nhiễm lần lần, mà không hay, cái tánh tốt biết khen và tỏ lòng mang ơn.

Chương 15: Bạn có bằng lòng đổi cái bạn có lấy 1 triệu mỹ kim không?

Một bữa kia, tôi hỏi một bạn thân là ông Harold Abbott, ở Webb City, xứ Missouri, xem ông làm thế nào mà không bao giờ thấy ông phải bận trí. Để trả lời, ông kể một câu chuyện lý thú đến nỗi tôi còn nhớ mãi đến bây giờ, mặc dầu thoạt nghe có vẻ đùa! Chuyện là thế này:
"Trước kia, tôi hay lo nghĩ, như từ ngày chứng kiến một việc xảy ra tại West Dougherty tôi đã mất hẳn thói ấu. việc xayra không đầy mười dây đồng hồ, nhưng khoảnh khắc đó đã dạy tôi nhiều về nghẹ thuật sống, hơn là mười năm qua. Hồi đó tôi sống một thời kỳ khó khăn. Từ hai năm, tôi làm chủ một ngôi nhà hàng tạp hoá nhỏ, nhưng sự buôn bán không được phát đạt. Bởi vậy số vốn ngày càng hụt dần và tôi đã nợ nhiều. Sau cùng đành phải đóng cửa hiệu. Một sáng kia, tôi đến Ngân hàng Thương Mại và Kỹ nghệ để vay một số tiền nhỏ làm lộ phí tới Kannas City, tìm việc làm. Tôi đang thẫn thờ như người không hồn, bỗng thấy tiến tới một ông già cụt cả hai chân. Ông ngồi trên miếng gỗ có bốn bánh xe, còn tay thì chống hai khúc cây nhỏ để đẩy. Ông đẩy qua một ngã tư và ngả thân ra đằng sau hầu ghếch miếng ván lên vỉa hè, thì vừa lúc ông bắt gặp mắt tôi đang nhìn.
Lập tức, ông già đánh thương này nhoẻn cười và bảo tôi: "Trời hôm nay đẹp quá nhỉ".
Tôi trố mắt ngạc nhiên và đột nhiên tôi nhận thấy tôi còn hạnh phúc hơn biết bao người, tôi tự nhiên thấy ngượng vì đã yếu hèn. Tôi còn hai chân, tôi còn đi được. Nếu con người mất cả hai chân kia còn có thể sung sướng, vui vẻ và tự tin được, thì toio, một người đủ cả hai chân, có lý gì lại không sung sướng, tự tin như ông ta. Tôi cảm thấy không khí dồn vào phổi tôi. Trước đó, tôi định đến ngân hàng vay một trăm mỹ kim nhưng bây giờ tôi sẽ quyết sẽ vay hai trăm. Trước tôi tính sẽ nói là muốn đi Kanass City để may ra tìm được một việc làm. Nhưng bây giờ tôi nói giọng chững chạc rằng tôi đến Kanass City để làm việc. Người ta cho tôi vay ngay hai trăm mỹ kim và một giờ sau, khi đến Kanass City, tôi đã xin được một chỗ làm khá tốt'.
Tôi có dịp làm quen với Eddie Rickenbaker, một phi công trẻ tuổi. Có một lần, phi cơ anh bị hạ. Anh và các bạn chen chúc nhau trên một chiếc bè cao su, lênh đênh trên mặt nước bao la của Thái Bình Dương, không nước iống cũng không lương thực, dưới ánh mặt trời nóng như thiêu đốt, không hy vọng sẽ được cứu vớt. Như thế trong hai mươi mốt ngày. Anh nói với tôi rằng sự thử thách này đã cho anh thấy một điều cực kỳ quan trọng: khi bạn có nước ngọt để uống, đủ thức ăn để đầy dạ dầy; bạn không có quyền ta thán nữa.
Tờ Times có đăng một bài nói về một sĩ quan bị trọng thương ở Guadalcannal. Cổ anh bị một mảnh trái phá thủng, máu mất nhiều, thầy thuốc phải tiếp máu bảy lần mới cứu sống được anh. Không nói được, anh viết vào một miếng giấy hỏi xem anh "có thể qua khỏi không?"Viên y sĩ trả lời "được" . Anh hỏi câu thứ hai: "Sau này tôi có thể nói được không?" Thầy thuốc lại trả lời có. Tức thì anh viết xuống giấy những nét rắn rỏi: "Thế tại sao cứ vô lý mà lo mãi?".
Đọc đến đây, bạn cũng thử tự đặt câu hỏi xem? Rất cơ thể bạn sẽ khám phá ra rằng chính bạn cũng nhiều khi lo lắng vì những lý do chậm vô lý.
Chừng mười phần trăm những trường hợp xảy ra trong đời sống chúng ta là những trường hợp bất lợi. Muốn súng sướng ta chỉ cần chú trọng đến chín mươi phần trăm những trường hợp khổ cực đi. Trái lại, nếu cứ muốn lo nghĩ, cáu kỉnh khi mắc bệnh ung thư thì cứ việc mà nghĩ luôn luôn đến mười phần trăm trường hợp khổ cực.
Ông Jonathan Swift, tác giả cuốn "Gulliver phiêu lưu ký", là một người theo chủ nghĩa bị quan cực đoan chưa từng thấy trong lịch sử văn chương Anh Cát Lợi. Ông tiếc đã sinh ra làm người, đến nỗi luôn luôn mặc đồ đen và nhất định nhịn đói trong những lễ sinh nhật của ông. Vậy mà con người có bệnh thất vọng cố cựu này cũng công nhận rằng tính tình vui vẻ và sự vui sống là thuốc bổ nhất cho sức khoẻ của con người.
Chính ông đã tuyên bố rằng: "Những bác sĩ mát tay nhất thế giới là điều độ, bình tĩnh và vui vẻ".
Theo đó, ta thây rằng mỗi chúng ta đều có thể sáng, chiều hoặc bất cứ lúc nào, để cho viên bác sĩ "vui vẻ" săn sóc. Như vậy là luôn luôn dùng đến những tài sản mà ngỡ là không có, nhiều hơn gấp bội kho báu của chàng Ali-baba.
Bạn có chịu bán hai con mắt bạn lấy một tỉ mỹ kim không? Bạn chịu đổi chân bạn, hai tay, hai tai của của lấy bao nhiêu tiền? Hãy làm con tính cộng và bạn sẽ thấy rằng tài sản của bạn chẳng kém gì đống vàng của Ford, Rockfeller và Pierpont Morgan góp lại.
Nhưng chúng ta đã chấp nhận thấy giá trị của hạnh phúc chúng ta sẵn có chưa? Nhất định là chưa! Ông Schopenhauer đã nói: "Chúng ta ít khi nghĩ đến những cái chúng ta có, mà chỉ nghĩ đến những cái mà ta không có là nguyên nhân hầu hết những thảm trạng đời ta. Chính nó đã gây ra nhiều sự đau khổ

hơn bất cứ trận chiến tranh hay bệnh thiên thời nào trong lịch sử trái đất này.
Thí dụ ông John Palmer. Từ một người hiền hậu như trăm ngàn người khác, ông thành ra một ông già cầu nhầu cầu nhầu và phá hoại hạnh phúc gia đình ông. Ông John Pálmer ở số 30 Đại lộ Paterson, tỉnh New Jersey, đã thuật với tôi rằng:
"Ita lâu sau ngày được giải ngũ, tôi tự lập cơ nghiệp. Tôi làm việc đầu tắt mặt tối suốt ngày đêm. Lúc đầu khá lắm. Nhưng rồi những rắc rối cứ kế tiếp nhau xảy ra. Tôi không thể nào mua được những đồ phụ tùng và những máy móc cần thiết. Toi bắt đầu lo không khéo đến phỉa bán hay đóng cửa xưởng chữa xe hơi của tôi. Tôi lo nghĩ nhiều đến nỗi, trước kia vui tính, tôi đã đổi thành một ngựơi cáu kỉnh, khó chịu. Tôi cau có, nóng nảy mà tôi chẳng nhận thấy, nhưng đến ngày nay, tôi mới biết suýt nữa tôi đã giết chết tình yêu của vợ tôi. Mỗi bữa kia, một cựu chiến binh trẻ tuổi và tàn tật cùng làm với tôi bảo rằng: " Anh Johnny ạ, anh anh phải biết hổ thẹn chứ? trông anh người ta tưởng ở đời chẳng ai khổ bằng anh. Ví dụ anh có phải đóng cửa đi nữa, thì đã sao chưa? Anh sẽ mở lại khi có công việc. Anh có nhiều lý do tự mãn vậy mà cứ gắt gỏng từ sáng đến tối. Nếu được như anh, mất gì tôi cũng chịu. Anh hãy nhìn tôi coi. Tôi chri còn một cánh tay, mặt thì miếng trái phá xem một bên, thế mà anh có thấy tôi than không? Nếu anh chẳng nghĩ lại mà bỏ tánh gắt gỏng bực tức, thì không cửa hàng anh sẽ lụi bại, sức khoẻ, hạnh phúc gia đình anh sẽ tan nát mà rồi anh lại đến mất hết bạn bè".
Lời bạn đã làm tôi phải suy nghĩ. Tôi chẳng hề tưởng tượng được sự ấy, nhưng nay, tôi đã nhận thấy thật tôi chẳng có gì đáng than phiền. Tôi quyết định sửa mình thành một người trầm tĩnh, can đảm như xưa và tooit hấy chẳng có gì là khó".
Tôi có thể kể ra một trường hợp khác nữa, của một người bạn gái, cô Lucile Blake. Đời cô suýt nữa trở nên bất hạnh, nếu cố không được người bảo cách hưởng những cái cô có và đẹp thói ao ước những sự không có.
Tôi biết Lucile từ ngày chúng tôi cùng học nghề viết báo tại Đại học đường Columbia. Mười năm trước cô đã bị kích động rất mạnh. Hồi đó, cô ở tỉnh Tucson, thuộc tiểu bang Arizona.Tôi xin tiết lộ câu chyện về cô như cô đã thuật với tôi.
"Bấy giờ tôi sống một đời hết sức hoạt động: tôi học phong cầm tại Đại học đường, toio đảm nhận lớp dạy buổi tối trong trường kia. Ngoài ra tôi thường được mời đến dự những bữa tiệc kéo dài d đến khuya, hoặc khiêu vũ dạo dưới ánh trăng. Một bữa kia, tôi sắm sửa đi chơi, bỗng tôi chết ngất. Thầy thuốc bảo tôi đau tim và phải tỉnh dưỡng trong một năm, nếu tôi muốn khỏi bệnh.Tôi hỏi ông liệu ông có bình phục và khỏe mạnh như trước không, ông nhún vai trả lời một cách mập mờ: "Một năm nằm trêm giường như một kẻ tàn tật và rất có thể chết vẫn hoàn chết!".
Càng nghĩ lại càng hoảng sợ. Tại sao tôi lại gặp phải tai ương này? Tôi có làm điều gì ác đâu? Tôi nghẹn ngào khóc suốt một ngày. Tôi oán định mệnh nhưng vẫn nằm nghĩ như lời thầy thuốc dặn. Kế đó ít lâu, một người bạn thân đến thăm tôi. Đó là một hoạ sĩ trẻ tuổi. Anh ta khuyên tôi rằng: "Tôi biết đối với chị trong ngày này thì việc phải nằm tĩnh dưỡng một năm ròng là một sự rùng rợn. Nhưng rồi chị xem, cũng chẳng ghê ghớm như chị tưởng đâu. Chị sẽ có nhiều thì giờ để suy nghĩ, đền nhận xét mình và biết rõ mình. Tri thức chị sẽ phát triển và chị sẽ trở thành thực sự với chị sau mười tháng đó hơn là sau hai mươi lăm năm chị đã sống". Thế rồi tôi nguôn dần và tôi cố gắng bắt tôi phải suy nghĩ về những vấn đề mà trước kia tôi không để ý hay có khi còn khinh thường. Một tối, tôi vặn cô tuyết điện và nghe thấy một câu kỳ cục. "Ngừơi ta chỉ bày tỏ được một cách hoàn toàn những điều cảm thấu thân tâm". Toi cũng đã đọc hay nghe những câu tương tự như vậy, nhưng vì bây giờ nằm liệt trên giường nến những câu đó, đáng lẽ chỉ thoảng qua, lại thấm thía và ăn sâu và óc tôi. Đầu óc tôi từ lúc ấy bắt đầu làm việc và tôi nhất quyết sẽ chống lại sự sợ hãi và những ý tưởng ảm đạm, sẽ bỏ không nghĩ đến những điêu có thể làm chậm, làm hại sự bình phục của tôi, và sẽ chỉ nghĩ đến hạnh phúc, vui sống và sức khoẻ. Mỗi sáng khi tỉnh dậy, tôi tự bắt tôi kiểm điểm lại mọi lý do để tôi phải sung sướng: Trong người không đau đớn; được nghe những điệu nhạc êm đẹp phát ra từ máy truyền thanh; có những bạn tốt... Không dầy mấy tuần sau tôi thấy vui vẻ và treo ở cửa buồng tôi một tấm bảng, cấm không cho hai người vào thăm một lượt.
Tôi khỏi bệnh đã được chín năm và tôi lại sống cuộc đời hoạt động và hữu ích. Ngay đến năm, vì đó thực sự là một năm hạnh phúc và hết sức hữu lợi. Lẽ cóo nhiên, tới nay, sáng nào tôi cũng vẫn kiểm điểm lại những cái mà toi có và tôi sẽ chẳng bao giờ bỏ thói quen đó. Toi xin thú cùng anh là toi rất hổ thẹn, vì đến khi sợ chét mới học được cách sống".
Nói tóm lại, cô Lucile Blake đã tình cờ nhận định một định lý mà ông Samuel Jonhson đã nêu ra cách

đây hai thế kỷ. Ông Samuel Johnson nói rằng: "Cái thói quen chỉ trông thấy bề tốt của mọi việc, còn quý giá hơn một ngàn anh kim lợi tức một năm".
Bạn nên chú ý rằng câu này thốt ra không phải bởi miệng một người lạc quan mà lại bởi miệng một người trong hai mươi năm đã biết thế nào là lo lắng cho ngày mai vì nghèo khổ, đói khát, để rồi trở nên một nhà văn hoà xuất sắc nước Anh thời đó.
Bạn muốn biết làm sao để biến hoá cái tội ngày ngày rửa bắt thường một việc lý thú không? Chắc là có. Vậy tôi xin giới thiệu một cuốn sách tuyệt diệu, nhan đề "Toi muốn mắt sáng lại" mà tác già là bà Morghild Dahl, một thiếu phụ bị loà trong năm mươi năm. Trong chương đầu có câu rằng: "Hồi đó tên chỉ trông được một mắt và có những vẩy nhỏ che gần kín con ngươi làm tôi chỉ còn nhìn thấy lờ mờ qua cái khe nhỏ ở phía trái. Chẳng hạn, muốn trông một quyển sách, tôi phải cầm đưa lên tận mắt bên trái và đưa hết con ngươi sang phía tả".
Nhưng bà không chịu để ai thương hại mình, bà nhất định không để cho cố tật này làm bà trở thành một phế nhân. Hồi còn là một cố gái nhỏ, bà muốn chơi với trẻ con hàng xóm, nhưng không trông thấy những nét phấn vẽ. Vì vậy, khi bọn trẻ trở về nhà, bà liều quỳ xuống vệ hè, dí mắt xuống đất để dò những nét phấn. Chẳng bao lâu biết tường tận từng nơi từng chỗ, trong khu phố thường chơi đùa với các bạn, biết tường tận đến nỗi chơi trò gò có chạy đua là đều thắng. Muốn đọc, bà dùng những sách in chữ thật lớn, dí sát đến mắt. Cứ thế học và thi đậu hai bằng: một bằng kiến trúc tổng quát, tại Đại học đường Minnesota, một bằng giáo sư mỹ thuật Đại học đường Columbia.
Ra đời với chức giáo viên tại một làng nhỏ ở thung lũng Twin, thuộc Tiểu bang Minnesota, bà tiếp tục theo sự nghiệp báo chí tại đại học đường Augustana trong tỉnh Sioux Fallo thuộc tiểu bang Dakota Sud. ở đó trong 13 năm, ngoài các công việc nhà trường, bà còn diễn thuyết về văn chương tại những câu lạc bộ phụ nữ địa phương và một đôi khi trước máy truyền thanh. Bà Morghid Bahl thuật tiếp trong cuốn sách: "Trong tiềm thức, tôi lúc nào cũng sợ hãi sẽ mù hẳn. Để trấn áp ý tưởng đen tối ấy, tôi đã tự bắt lúc nào cũng vui vẻ, có khi quá vui bất cứ trong trường hợp nào".
Thế rồi, đến năm 1943, khi bà đã năm mươi hai tuổi, một phép lạ xẩy ra: nhờ một cuộc giải phẫu tại bệnh viện nổi danh Mayo, bà đã trông thấy rõ gấp bốn lần.
Một vũ trụ mới, đẹp và thú vị biết bao nhiêu hiện ra trước mắt bà. Bà rào rạt cảm thấy cái thú làm những việc mà trước kia bà không làm được, ngay cả đến việc rửa bát nữa. bà kể lại rằng: "Mới đầu tôi vầy bọt trắng li ti và nhẹ nhõm lềnh bềnh trong chậu nước. Tôi bốc lấy một năm bọt xà bông soi trước ánh sáng rực rỡ của một cầu vồng nho nhỏ".
Đứng trong bếp nhìn qua cửa sổ , bà hoan hỉ ngắm "đàn chim đú đởn hay qua, dưới những đợt tuyết trắng".
Đã bao giờ bạn có ý nghĩ cảm ơn Tạo hoá đã cho bạn rửa bát, ngắm một nắm bọt xà bông và say sưa nhìn một đoàn chim bay dưới tuyết không? Chắc là không phải bạn chăng? Nếu vậy bạn đáng tự lấy làm hổ thẹn. Bởi vì bạn sinh vào một thế giới thần tiên, có những vẻ đẹp thiên hình, vạn trạng, vậy mà bạn cũng như bao người khác, đã mù quáng không trông thấy, đã bỏ phí tận hưởng.

Chương 16: Ta là ai?

Tôi còn giữ một bức thư của bà Edith Alberd ở Mount Airy, thư viết: "Hồi nhỏ, tôi rất dễ cảm xúc và nhút nhát. Vì tôi lớn con và cặp má phính lên tôi có vẻ mập. Má tôi hơi cổ, cho rừng dùng tân thời trang là điên. Luôn luôn má tôi bảo phải "ăn chắc mặc dầy". Và bắt tôi mặc quần áo dài, rộng... cho lâu rách. Không bao giờ tôi được dự nhữn đám hội hè, vui vẻ trẻ trung. Tại trường, tôi không giỡn với các bạn, cả trong giờ thể thao nữa. Tính cả thẹn của tôi thành bệnh. Tôi thấy tôi "khác" hẳn các bạn bè và hoàn toàn khả ố.

"Lờn lên, tôi kết hôn với một người chồng cao niên. Nhưng tính tôi cũng không thay đổi. Bên chông tôi là một gia đình biết lẽ phải và tự tín. Tôi rán bắt chước mà không được. Nhà chồng tôi cố tập cho tôi lịch thiệp bao nhiêu, chỉ làm cho tôi e lệ bấy nhiêu. Tôi hoá ra nóng nảy, cáu kỉnh. Tôi trốn hết thảy bạn bè. Tôi rất sợ có khách đến chơi. Thực tai hại! Tôi biết vậy và sợ nhà tôi cũng biết vậy, nên khi lỡ ở đám đông tôi rán vui vẻ. Nhưng tôi lại quá lố, hoá mất cả tự nhiên. Tôi hiểu thế và tôi khốn khổ lắm. Chót hết tôi đau đớn đến nỗi không muốn kéo dài đời thêm nữa. Tôi bắt đầu nghĩ tới tự tử.

Nhưng rồi chỉ một lời nói vô tình đã thay đổi cả đời tôi. Bà mẹ chồng tôi một hôm kể cho tôi nghe cách bà dạy dỗ con cái. "Dù sao cũng mặc, mẹ khỉ muốn cho chúng sống theo chúng thôi. Cứ tự nhiên, không bắt chước ai hết". tức thì toi nhận thấy rằng chuốc lấy khổ vào thân chỉ vì tự ép mình vào một cái khuôn không thích hợp.

Sáng hôm sau, thayd đổi hẳn. Tôi bắt đầu sống theo tôi. Tôi rán nhận xét kỹ về cá tính của tôi, rán nhận định xem tôi ra sao. Tôi nhận định những nét đặc biệt của tôi. Tôi hết sức xem xét các màu, các kiểu áo, để ăn bận sao cho hợp ý với mình. Rồi tôi giao du, với bạn bè, xin nhập một hội nhỏ. Tôi rất sợ hãi khi bị bạn bắt lên diễn đàn. Nhưng mỗi lần nói trước đám đông, tôi can đảm đlược thêm một chút. Phải lâu lắm ... nhưng bây giờ tôi thấy sung sướng ngoài ước vọng của tôi. Tôi dạy dỗ con tôi, luôn luôn chỉ vẽ cho chúng kinh nghiệm mà tôi đã đắng cay học được: "Dù sao cũng mặc, các con cứ sống theo ý các con".

Bác sĩ James Gordon Gilkey đã nói: "Phải có nghị lực để sống theo mình là một vấn đề" cũ như lịch sử và phổ biến như đời người". Không đủ lực để sống theo mình "nguyên nhana sâu kín của các chứng bệnh thần kinh". Angelo Patri đã viết 13 cuốn sách và hàng ngàn bài báo về giáo dục nhi đồng. Ông nói: "Không ai khổ sở bằng kẻ muốn đổi cá tính cảu mình để biết thành một người khác".

Cái thói muốn đổi thành người khác tai hại nhất ở Hollywood. Ông Sam Wood, một trong những nhà sản xuất phim hát bóng nổi danh tại Hollywood nói rằng ông đã nhức đầu nhất bởi các tài tử trẻ tuổi. Ông phải vô cùng cực nhọc để thuyết cho họ chịu đóng vai hợp với tài riêng của họ trong khi họ chỉ muốn trở thành những Lana Turner hạng nhì hay Clark Gable hạng ba. Ông không ngớt khuyên họ: "khán giả chán những lối đó rồi, họ muốn lỗi khác kia".

Trước khi ông cho ra những phim danh tiếng như "Good Bye, Mr Chips" và "For whom the bell tolls". ông làm lâu năm tại một hãng địa ốc để luyện tài buôn bán. Ông tuyên bố: "Bắt chước người khi không bao giờ đi xa được. Không nên làm con vẹt. Kinh nghiệm đã dạy tôi rằng nên bỏ rơi ngay những kẻ nào chỉ muốn bắt chước người".

Vừa đây, tôi hỏi Paul Boynton, giám đốc phòng nhân viên của hãng đầu Socony: "Những người tới xin việc có lỗi lầm nào nhất? Chắc chắn ông biết rõ điều ấy, vì ông đã tiếp hơn 60.000 người tới xin việc và đã viết cuốn sách nhan đề là: "Sáu cách dể xon việc làm". Ông trả lời tôi: Lỗi lầm lớn nhất cảu họ là thiếu tự tin. Đáng lẽ tự nhiên và hoàn toàn thành thật thì họ lại thường dọ dẫm ý tôi mà đáp câu tôi hỏi chứ không trả lời theo ý thọ. Như vậy hỏng lắm, vì có ai muốn dùng một người chỉ lặp lại lời những người khác như cái máy hát đâu. Không ai muốn xài giả hết".

Có một người con gái của chú tài xế đã phải trả giá rất đắt để được bài học ấy. Chị ta muôn nên một danh ca. Nhưng cái mặt của chị thực là một tai nạn cho người vác nó. Miệng chị rộng, răng chị vẩu. Lần đầu ca trước công chúng trong một hộp đêm tại New Jersey chị trề môi trên xuống để che răng. Chị làm điệu bộ thiệt "mầu mè". Và kết quả là chị làm trò cười cho thiên hạ và chịu thất bại mỉa mai.

Nhưng có một khán giả tại đó nhận thấy chị có tài. Ông ta nói trắng ngay: "Này cô, tôi đã thấy cô diễn và biết cô mắc cỡ vì bộ răng của cô". Chị kia lúng túng hổ thẹn, thì ông ta liền tiếp: "Có hại gì đâu? Răng vẩu nào phải là một tội? Đừng che nó! Cứ mở miệng ra khán giả sẽ thích, khi họ thấy cô không

mắc cỡ nữa". Rồi ông ta lại ranh mãnh nói luôn: "Vả chăng, bộ răng mà cô cố tình che đậy đó, biết đâu nó chẳng làm cho cô nổi danh?" Chị Cass Deley nghe theo và không thèm nghĩ tới cái "mái hiên" của mình nữa. Từ hôm đó chị chỉ nghĩ đến thính giả. Chỉ mở miệng, thích chí, vui vẻ ca và rồi trở nên một ngôi sao chói lọi nhất trên màn ảnh và ở đài phát thanh. Hiện nay nhiều người đóng trò khác lại rán bắt chước chị.
Khi triết gia trứ danh William James nói người ta chỉ làm phát triển 10 phần trăm những tài năng tinh thần của mình, là ông muốn chỉ những người không tự biết rõ giá trị của mình. Ông viết: "Con người chúng ta bây giờ so với con người mà chúng ta có thể thành được, khác nhau xa, cũng như người mơ ngủ so với người thức tỉnh vậy. Chúng ta chỉ dùng một phần nhỏ khả năng về thể chất và tinh thần của ta thôi. Nói rộng ra, thì con người hoạt động trong một khu vực hẹp hòi quá, so với khả năng thênh thang của họ. Chúng ta có nhiều khả năng mà không bao giờ ta dùng tới".
Bạn và tôi, ta có những tài cán riêng, vậy đừng mất công buồn bực vì nỗi không được như người kia người nọ. Trên địa cầu này, mỗi người chúng ta là một nhân vật mới mẻ, vì từ hồi thiên lập địa tới giờ, chẳng hề có người thứ hai nào giống ta như đúc, mà từ nay tói khi tận thế cũng không sao có được một người thứ hai y như ta nữa.
Một khoa học mới là khoa di truyền học dạy rằng con người do 24 nhiễm thể (Chromosmes) của cha, 24 nhiễm thể của mẹ cấu tạo nên. Bốn mươi tám nhiễm sắc thể ấy định đoạt phần di truyền của ta. Amar Scheinfield nói trong mỗi nhiễm sắc thể chứ từ vài chục đến vài trăm "nhân" mà mỗi "nhân" có thể thay đổi cả đời sống của một người. Sự tạo nên ta thực "bí hiểm và kinh dị" thay!
Cha mẹ sinh ra ta với 300.000 tỉ (mỗi tỉ là 1.000 triệu) tinh trùng, nhưng chỉ có một tinh trùng thành ta thôi. Nói một cách khac, nếu ta có lõi 300.000 tỉ anh em thì cũng không một người nào y như ta hết. Nói vậy có phải là nói mò không? Không. Đó là một sựt hật khoa học. Nếu bạn muốn hiểu rõ điều ấy xin bạn lại tiệm sách mua cuốn: "Bạn và sự di truyền" của Amran Scheinfield.
Tôi sở dĩ hăng hái, quả quyết, khuyên bạn nên sóng theo như bạn vậy, là vì tôi tin tưởng sâu xa và biết rõ điều tôi nói. Tôi biết là nhừ kinh nghiệm chua chát và đau đớn. Tôi kin kể: Lần đầu tiên từ giã miền đồng ruộng Misssouri tới Nữu Ước, toio làm trong Hàn Lâm kịch trường. Tôi mong thành một nghệ sĩ. Tôi cho rằng có trong đầu một ý mới và tài tình lắm, nó tất đưa tôi tới thành công mau chóng. Tôi tự nghĩ: "Một cái ý giản dị và chắc chắn như vậy, tại sao cả ngàn người háo danh chưa nghĩ tới. Thiệt lạ lùng! ý đó như vầy: Tôi sẽ nghiên cứu xem các kép hát nổi danh thời ấy, như Jonh Drew, Walter Hampden và Otis Skinner có những "ngón" gì. Rồi tôi bắt chước những ngón hay nhất của họ và sẽ luyện cho tài tôi thành một kết hợp rực rỡ của hết thảy những tài bà đó. Thiệt là điên! Thiệt là vô lý! Tôi đã phí bao năm học bắt chước kẻ khác mới nảy trong cái sọ đặc như mít của tôi ý này: Phải theo tài năng riêng của mình, không thể nào bắt chước người khác được.
Thí nghiệm tai hại đó đã cho tôi một bài học tới già đời chứ?. Không. Tôi vẫn không chừa, tôi xuẩn quá. Tôi phải học ôn lại một lần nữa. Nhiều năm sau, tôi bắt đầu viết một cuốn sách mà tôi hy vọng sẽ là cuốn hay nhất từ trước tới nay về sự diễn thuyết trước công chúng. Viết cuốn này tôi cũng điên như lần trước: tôi cũng vay ý tứ của hàng lố tác giả khác rồi thu thập vào trong một cuốn - một cuốn chứa đủ những cuốn khác. Muốn vậy, tôi đi lượm hàng chục cuốn dạy cách nói trước công chúng và bỏ mất một năm để chuyển những ý của họ sang bản thảo của tôi. Nhưng sau tôi nhận thấy rằng tôi khùng. Cái thứ cách "tả-pí-lù" đó, tổng hợp quá, khô khan quá, đọc ngán quá. Thành ra công toi một năm trọn, tôi phải xé bỏ sọt rác và viết lại. Lần này tôi tự nhủ: "Mày phải là thằng cha Dale Carnegie với tất cả những lỗi lầm và kém cỏi của nó. Mày không thể là người nào khác được". Bỏ cái ý viết một cuốn tổ hợp những sách của người khác, tôi sắn tay áo làm một việc mà đáng lẽ tôi phải làm ngay từ đầu: dùng kinh nghiệm riêng mà viết; dùng những nhận xét riêng, nhưng tin tưởng chắc chắn của tôi khi diễn thuyết và khi nhận dạy người ta diễn thuyết. Tôi đã học và mong rằng tới chết cũng không quên - bào học của ông Walter Raleigh (Tôi không muốn chỉ ông Walter dã trải ái mình trên bùn để Hoàng Hậu bước lên cho khỏi lấm giầy đâu. Tôi muốn nói về ông Walter Raleigh, giáo sư mốn Anh quốc văn học sử năm 1904). Ông ta nói "Tôi khôn có tài để viết một cuốn sách khả sĩ so sánh với tác phẩm của Shakespeare, nhưng tôi có thể viết một cuốn theo tài năng riêng của tôi được".
Vậy thì ta phải hành động theo tài năng của ta, nhưng Irving Berlin đã khôn khéo khuyên George Gershwin. Berlin và Gershwin gặp nhau lần đầu, Berlin đã nổi danh mà Gershwin còn là một thanh niên mới tập đặt nhạc, làm việc vất và để lãnh của nhà xuất bản Tin Pan Alley một số lương 35 mỹ

kim một tuần. Berlin khi đó thầm yêu tài năng của Gershwin, cậy Gershwin làm nhạc ký cho mình với số lương gấp ba lương cũ. Nhưng Berlin lại chân thật khuyên rằng: "Đừng làm việc đó" Nếu nhận anh có thể thành một Berlin thứ hai đấy, song nếu anh nhất định theo tài năng riêng của anh thì danh tiếng anh sẽ vang lừng nhất trong nước".
Gershwin nghe lời. Ông luyện tập và dần dần trở nên một nhà đặt nhạc khúc đặc biệt nhất của Mỹ thời ấy.
Charrlie Chaplin, Will Rogers, Mary Mc. Bride, Gene Autry và cả triệu người khác đều phải học bài học tôi đương giảng trong chương này, phải học bằng kinh nghiệm và cũng đã phải trả giá rất đắt như tôi.
Khi Charlie Chaplin mới đóng phim, viên giám đốc hãng phim muốn chàng bắt chl]ớc một vai hề người Đức nổi danhh. Và Chaplin không thành công cho tới khi ông đóng vau hề theo ý ông. Boh Hope cũng đã qua con đường ấy: bảy năm vừa ca hát,. mà ông thất bại mãi cho tới khi bắt đầu biết khôn theo tài hăng của mình. Will Rogers dàn cảnh trong một ca vũ đài đã lâu năm không pha trò lấy một tiếng, cho tới khi ông thấy ông chỉ có tài pha trò và rồi ông nổi danh vì vậy.
Khi Mary Margeret Mc Bride bước vào đời nghệ sĩ, cô làm đào hề và thất bạn. Nhưng khi chịu theo tài năng của cô - của một cố gái nhà quê, không đẹp gì, ở miền Missouri - thì cô thành một ngôi sao nổi danh nhất trên đài phát thanh ở Nữu Ước.
Khi Gene Autry cố bỏ giọng Texas, trang sức như các cậu con trai ở thành thị và khoe rằng mình sinh trưởng ở Nữu Ước thì chỉ làm cho thiên hạ chế nhạo chàng thôi. Nhưng khi chàng đờn cây banjo và ca những bài hát của bọn "cao bồi" ở Texas thì chàng vào motoj con đường mới đưa chàng tới sự nổi danh khắp toàn cầu, trên màn ảnh cũng như trên đài phát thanh.
Trên thế giới không có ai giống ta hết. Ta nên lấy thế làm mừng. Trời cho ta tài năng nào thì tận dụng tài năng đó. Xét cho kỹ, nghệ thuật nào chỉ để tự mô tả hết. Ta chỉ có thể ca những vui, buồn của ta thôi. Ta chỉ có thể vẽ những cảnh vật mà ta thích thôi. Kinh nghiệm, hoàn cảnh, di truyền đã tạo ra sao thì ta phải vậy. Dù tốt hay xấu, ta cũng phải trồng trọt trong khu vườn nhỏ của ta. Dù dở ta phải gảy cây đờn nhỏ của ta trong dàn nhạc của đời.
Emerson viết trong thiên tuỳ bút: "Tự tín" rằng: "Trong sự giáo dục của một người, có một thời gian người đó nhận thấy rằng ganh tị là ngu, bắt chước là tự tử, rằng phậm mình sao thì phải chịu vậy, rằng trong vũ trụ, mênh mông đầy thức ăn này, ngìri đó phải vất vả cày miếng đất trời đã cho mình thì mình mới có được hột lúa ăn. Năng lực ở trong người ta là một năng lực mởi mẻ và riêng biệt, không ai có hết, và ngoài ta ra, không ai biết ta có thể làm được cái gì, mà chính ta, ta cũng không biết nữa, nếu ta không chịu làm thử".

Emerson nói vậy. Còn Douglas Malioch, một thi nhana thì nói như vầy:

Chẳng làm thông vút trên đồi
Thì làm cây nhỏ bên ngòi, dưới thung
Thông kia đẹp nhất trong vùng
Tôi tuy bé nhỏ sánh cùng thông xanh

Làm cây chẳng được, cũng đành,
Tôi làn ngọn cỏ xanh xanh bên đàng.
Thân không hoá kiếp cá vàng,
Thì làm tôm tép thung thăng trong đầm.
Có tướng mà cũng có quân
Ai lo việc nấy, dưới trần cùng vinh

Có việc trọng, có việc kinh
Miễn tròn bổn phận, trong khinh sá gì?

Rộng, hẹp cũng thể đường đi
Mặt trời, sao nhỏ, khác chi, bạn hiền?
Việc gì tận mỹ là nên.

Ebook miễn phí tại : Webtietkiem.com/Free

Thành công chẳng kể sang hèn, thấp cao.

Chương 17: Định mệnh chỉ cho ta một trái chanh hãy pha thành một ly nước chanh ngon ngọt.

Cách đây ít lâu, tôi có dịp gặp ông Robert Mayard Hutchinson, Hiệu trưởng Đại Học đường Chicago. Lẽ cố nhiên, trong lúc nói chuyện, tôi hỏi ông làm cách nào cho khỏi buồn bực. Ông nói bao giờ ông cũng theo lời khuyên bảo của ông bạn Julius Rosenwald, CHủ tịch một xí nghiệp lớn: Định mệnh chỉ cho ta một trái chanh thôi? Được- Ta hãy pah một ly nước chanh.

Phải là một người thông minh, một nhà mô phạm như ông mới có thể xử sự như vậy. Những kẻ ngu ngốc tất phải làm khác hẳn, vì nếu không được định mệnh ban cho một thỏi vàng mà chỉ ban cho một trái chanh, họ sẽ ngồi phịch xuống mà ta thán. Nào: "Còn hòng gì, còn trầy da tróc vẩy làm gì nữa" nào: "thế là hết hy vọng". Rồi oán trời, trách bạn, vò tai kêu đời bất công, thương thân tủi phận. Trái lại, người khôn ngoan, khi thấy mình chỉ được vỏn vẹn một trái chanh nhỏ, sẽ tự nhủ: "Lần thất bại này dạy ta nhiều nhiều hay lắm đấy. Phải làm thế nào cho tình cảm khá hơn bây giờ? Làm cách nào để đổi trái chanh này thành ly nước chanh ngon ngọt chứ?".

Nhà triết lý học Alfred Adler, trọn đời chuyện chú vào công cuộc nghiên cứu những kho tiềm lực nhân loại đã phải nói rằng: "Một trong những đức tính kỳ diệu của con người là ý chí chuyển bại thành thắng".

Tôi xin kể chuyện một người đàn bà đã hiểu và áp dụng phương pháp lấy trái chanh của mình pha thành một ly nước chanh tuyệt ngọt. Đó là chuyện của bà Theha Thompson ở Nữu Ước.

"Trong thời kỳ chiến tranh, chồng bà được bổ nhiệm đến trại huấn luyện, kế bãi sa mạc Mojave thuộc Tâm Mễ Tây Cơ. Bà theo săn sóc chồng. Thật là buồn nản. Ngay này đầu, bà đã ghét vùng này, vì chưa bao giờ bà phải ở một xó đất khổ cực đến thế. Chồng bà suốt ngày lủi thủi trong căn nhà gỗ lụp xụp. Trời thì nóng gần 50 bộ. Bà chẳng có ai ở gần đền nói chuyện cho khuây khoả, ngoài mấy người Mễ Tây Cơ và người da đỏ không biết lấy một câu tiếng Anh. Gió nóng thổi suốt từ sáng đến chiều, khiến cho đồ ăn và cả đến không khí đầy vị cát.

Bà không chịu nổi nữa. Bà than số phận chẳng ra gì và viết thơ cho cha mẹ sẽ quay về Nữu Ước, không thể ở lại cái địa ngục này. Ông cụ thân sinh trả lời vỏn vẹn có hai câu, nhưng thấm thía đến nỗi bà không bao giờ quên được, và hai câu đó thay đổi hẳn đời sống của bà:

Trong một nhà tù, hai người cùng đứng vịn tay vào song sắt; một người chỉ trông thấy một bức tường trơ trụi, còn một người ngửa mặt lên trời, ngắm những vì sao.

Bà đọc những dòng này một lần, hai lần cho đến mười lần rồi tự nhiên thấy hổ thẹn. Bà quyết sẽ tìm cái vui trong tình cảm của bà: bà quyết ngắm sao.

Bà làm thân với thổ dân và đã ngạc nhiên trước cách họ đối lại. Khi bà tỏ ra thích cái gì, món ăn hay vải dệt, họ lập tức mang biết bà những thứ tốt nhất mà chính họ đã từ chối không bán cho các du khách hỏi mua. Bà nghiên cứu những hình thức lạ lùng của cây xương rồng, cây ngọc giá hoa. bà dò xét những cử động, nhưng tính nết của lũ chó vô chủ, bà đứng hàng guiwof ngắm mặt trời lặn, huy hoàng và rực rỡ ở bãi sa mạc, bà đi kiếm và tàng trữ những vỏ hến bị vùi sâu dưới cát hàng triệu năm trước, nhưng di tích cuối cùng của thời kỳ mà bãi sa mạc này còn là đáy biển.

Bãi sa mạc không thay đổi, những người da đỏ cũng vậy. Chính bà đã thay đổi, hay nói đúng hơn, tinh thần của bà đã thay đổi, tạo cho bà một thời kỳ thú vị nhất trong đời bà. Cái thế giới bà khám phá ra kích thích bà viết một cuốn sách tả nó.

Bà dã biết nhìn qua song sắt nhà tù và bà đã biết ngắm sao lóng lánh trên trời".

Bà Thehna Thomas đã khám phá ra một sự thực nghìn xưa, đã được dân Hy Lạp đem ra dạy đời, 500 năm trước Thiên Chúa Giáo giáng sinh: "Những cái gì hoàn hảo nhất là những cái khó được nhất".

Cách đây mấy năm, khi tới một vùng hẻo lánh miền Floride, tôi đã làm quen với một trịa chủ. ÔNg ta cũng biết pha một ly nước ngon bằng trai chanh độc., Khi lần đầu thấy khoảng đất mới đã mua được,

ông hết sức thất vọng. Đất không màu, trông cây không được mà nuôi heo cũng không được. Chẳng cây nào mọc được ở đó, ngoài một cây sồi quất queo và chẳng vật nào sống ở đó được, trừ hàng đàn rắn độc. Sau ông nghĩ ra một cách làm cho cái khu đất cằn cỗi, phải chủ ấy thành một xí nghiệp phồn thịnh; ông nuôn rắn làm thịt, đóng hộp bán. Lần tới thăm ông, tôi nhận thấy mỗi năm có đến hai vạn du khách đến xem sở nuôi rắn của ông. Công cuộc buôn bán thật là phát đạt. Mỗi tuần, hàng ngàn lo mọc rắn được gởi đi đến những phòng thí nghiệm chuyên môn chế thuốc viên trư nọc rắn độc; da rắn được mia với giá cắt cổ để đóng giày, làm ví bán cho các bà các cố sang trong ở tỉnh thành; còn thịt rắn đóng hộp thì được gởi từng tàu đến những thị trường ở khắp nơi. Tôi có mia được một tấm hình chụp các nhà trong trại, cái làng nhở mới mọc, hãng diện với cái tên "Serphentville, Froride" và gởi nó để biếu người đã biết cách pha một ly nước ngon bằng một trái chanh thật độc.
Trong cuộc tra cứu tâm lý những nhân vật hiện tại và quá khứ của Hoa Kỳ; tôi may mắn gặp được nhiều người đã biết cách "chuyển bại thành thắng".
ÔNg William Bolitho, tác giả cuốn "Mười hai người thắng Thần" tóm tắt nguyên tắc trên này như vầy: "Điều cần thiết ở đời là không phải biết lợi dụng những thát thế mới là điều cần thiết. Muốn được vậy, phải thông minh và chính cái thiên tư đó phân biệt khôn với kẻ ngốc.
ÔNg Bolitho viết câu ấy sau khi bị cưa một chân vì ta nạn xe lửa. Nhưng tôi lại biết một ngừơi mất cả hai chân mà còn thành công trong việc chuyển bất lợi thành thắng lợi:
ÔNg Ben Fortson. Toi quen ông tại Atlanta (tiểu bang Georgie) nơi khách sạn tôi ở. Bước vào thang máy, tôi để ý ngay tới vẻ mãn nguyện và vui cười trên mặt ông. Ông cụt cả hai chân, ngồi trong góc thang máy trên cái ghế có bánh xe. Khi thang ngừng ở một từng nọ, ông xin tôi tránh lối cho ông đẩy ghế ra: "Xin lỗi ông, tôi làm phiền ông quá". ÔNg nói thế, rồi nhếch mép cười, một cái cười hớn hở, đầy nhân hậu.
Suốt mấu giờ liền, tôi cứ nghĩ đến con người tàn tật mà vẻ tự mãn đã lộ ra mặt như vậy. ÔNg vui vẻ thuật lại không chút ngượng ngịu miệng thỉnh thoảng lại điểm một nụ cười.
Ông gặp tai nạn vào năm 24 tuổi. Một hôm đi chặt những cây sào để về chông dàn đậu, khi chất những cây sào này trên chiếc xe hơi Ford kiểu cổ xong đâu đấy, ông mở máy quay về, thì bỗng một cây sào tuột xuống gầm xe, mắc vào trục bánh lái làm chết cứng tay bánh ngay lúc xe tới một chỗ quẹo khá hẹp. Chiếc xe cứ thế chạy thẳng lên lề cỏ và đâm vào một gốc cây. Bác sĩ khám nghiệm thấy ông bị thương nặng ở xương sống làm hai chân ông liệt hẳn. Từ đó ông muốn tự động phải ngồi trên chiếc ghế có bánh xe.
Tôi hỏi ông làm sao mà chịu đựng tình thế một cách cam đảm như vậy, ông đáp: "Mới đầu tôi cũng khổ lắm, tôi cũng kêu than, cũng thất vọng. Nhưng dần dà năm này qua năm khác, tôi nhận thấy rằng tức giận cũng chẳng ích gì, chỉ thêm chán nản. Những người chung quanh tôi trìu mến những người tàn tật như tôi, thì ít ra tôi cũng phải trìu mến lại họ chứ!".
Khi tôi hỏi ông còn coi nạn kia là một tai hại lớn không ông lập tức đáp không và còn cho đó là một diễm phúc nữa.
Ông giải thích rằng qua thời kỳ đau khổ, ông trấn tĩnh tinh thần và bắt đầu sống trong một thế giới mới. Ông đọc sách và ham mê những áng văn hay.
Mười bốn năm sau, hơn một ngàn cuốn sách đã mở mắt ông trước những chân trời mới và mang thi vị lại cho đời ông. Ngoài ra, ông lại bắt đầu chú trọng tới âm nhạc cổ điển và ông thấy lòng rung động nghe những hoà tấu khúc mà trước kia ông không ưa. Nhất là ông lại có thì giờ suy tưởng. ÔNg nói rằng: "Lần đầu tiên tôi biết nhìn thế giới bằng con mắt của người thông minh, hay hơn nữa, của một triết gia và cũng lần đầu tôi thấy chân giá trị của mọi vật. Tôi bắt đầu hiểu rằng nhiều mục đích tôi theo đuổi từ trước chẳng bõ công chút nào hết".
ÔNg đọc sách và nhiễm được thú nghiên cứu những vấn đề chính trị kinh tế và xã hội. Ông khổ công tra cứu đến nỗi chẳng thấy mấy lúc ông đã có thể diễn thuyệt và thảo luận về những vấn đề đó, dù không lúc nào ông rời chiếc ghế có bánh xe. Ông bắt đầu quen nhiều người, và nhiều người cũng bắt đầu biết ông. Và nay ông Ben Fortson, người tàn tật ấy, là Thống đốc của Tiểu Bang Georrgie!
Ba mươi lăm năm làm nghề dạy người lớn ở Nữu Ước, tôi nhận thấy một phần đông học trò của tôi tiếc đã không được xuất thân do một Đại học đường. Họ cho rằng không được mài đũng quần ghế một Đại Học đường là một điều bất lợi. Điều đó chỉ đúng một phần thôi vì tôi biết nhiều người địa vị rất cao mà không hề đặt chân vào một trường Đại Học. Vì vậy, nhiều lần tôi kể cho họ nghe chuyện một ông không được học hết những lớp sơ đẳng trường làng mà cũng nên danh. Ông là con một nhà cực

Ebook miễn phí tại : Webtietkiem.com/Free

nghèo. Khi cha ông qua đời, các bạn bè phải góp tiền lại mua giúp cho cỗ quan tài. Còn mẹ ông phải đi làm mười giờ một ngày tại một xưởng máy chế dù. Không những vậy, bà lại còn đem việc về nhà làm thêm đến tận nửa đêm.
Tuy sinh sống trong cảnh bần bàn, nhưng từ nhỏ, ông đã rất ham mê đóng kịch. ÔNg gia nhập một gánh hát tài tử do linh mục làng ông điều khiển. Mặc dầu duễn trước một số công chúng ít ỏi, nhưng được trầm trồ khen ngợi, ông cũng cảm thấy khoái trá mênh mông, nên nhất định sẽ trở thành một diễn giả. Rồi từ một diễn giả về những vấn đề thuộc kịch trường, ông trở thành một diễn giả về những vấn đề chính trị. Năm ba mươi tuổi, ông được cử vào Hội đồng lập pháp Tiểu bang Nữu Ước. Nhưng sức học quá thô thiển của ông không xứng với một địa vị khó khăn như vậy. ÔNg phải nghiên cứu tỉ mỉ những bản tài liệu dài và phức tạp khả dĩ đủ hiểu để biết đường mà biểu diễn quyết chống hay thuật. Khi người ta bầu ông vào Uỷ ban kiểm lâm, ông, một người chưa bao giờ trông thấy rừng tất lo sợ. Ông lại ngạc nhiên hơn nữa khi ông biết chút gì về ngành tài chính. ÔNg thú thật với tôi hồi đó ông chán nản đến nỗi muốn xin từ chức ngay, nếu ông khong sợ xấu hổ với mẹ.
Qua cơn thất vọng, ông quyết học 16 giờ một ngày và làm một ly nước ngon bằng quả chanh mà định mệnh đã đưa lại. Thế rồi ông thành công, thành công quá tưởng tượng: từ một chính trị gia còm của địa phương, ông đã trở thành một trong những nhân vật có tiếng nhất Hoa Kỳ, một người mà Nữu Ước thời báo đã gọi là "Công dân thành phố Nữu Ước được nhiều người yêu chuộc nhất".
Người tôi nói tới đây là ông Al Smith, đã giữ chức Thống đốc Tiểu bang Nữu Ước trong bốn nhiệm kỳ liền, một việc tiền khoáng hậy trong lịch sử xứ này. Năm 1928, khi ông đang làm ứng cử viên của đảng dân chủ trong cuộc tuyển cử Tổng thống, sáu Đại học đường- trong số đó có hai Đại học đường Columbia và Harward - đã ban những bằng danh dự cao nhất cho ông một người chưa học hết cấp sơ đẳng!
Chính ông đã phải công nhận rằng chẳng làm nên công chuyện gì nếu đ ã không học mười sáu giờ một ngày để bù lấp sự thấp kém của mình.
ÔNg Nietzche đã định nghĩa " một người lý tưởng" là: "người khi bị định mạng thử thách, không những đã tỏ ra xuất chúng, mà thời thướng còn thích tìm khó khăn và những trở lực để đương đầu".
Càng nghiên cứu về sự nghiệp những nhân vật tài ba, tôi càng tìm thấy những bằng chứng cho sự tin tưởng cảu tôi rằng phần đông những nhân vật này sở dĩ hơn người, là vì họ ra đời với một điểm bất lợi mà chính điểm bất lợi đó đã kích thích họ cố gắng một cách khác thể đạt tới những mục đích cao cả.
Ông William James đã nói: "Những nhược điểm của ta giúp ta một cách không ngờ".
Nếu không bị loà, rất có thể ông Milton chỉ thành một thi sĩ làng nhàng, chớ không phải là thi sĩ đại tài như ngày nay, và cũng rất có thể Beethoven đã không đi tới chỗ tuyệt đối của âm nhạc, nếu ông không điếc.
Sự nghiệp hiển vinh của Helène Keller khác hẳn nhờ vì bà vừa mùa vừa điếc.
Nếu Tchaikovsky không bị định mạng cướp mất hạnh phúc, nếu ông không gặp phải người vợ đa nghi, hay thù oán, loại thần kinh có lẽ chẳng bao giờ ông sáng tác được bản nhạc "Symphonie pathétique", ngàn năm bất diệt.
Dostoiesky và Tolstoi cũng vậy, nếu đời sống của hai ông không đầy rẫy những đau thương, chưa chắc những tác phẩm tuyệt diệu của hai ông đã ra đời.
Charles Darwin, người có những lý thuyết táo tợn đã đảo ngược cả quan niệm khoa học về đời sống ở thế gian này, đã tuyên bố rõ rệt rằng sự tàn tật của ông đã giúp ông một cách bất ngờ. ÔNg nói: "Nếu thân tôi không là cái xác vô dụng, cha chắc tôi đã có sức mạnh tinh thần để biểu mình những lý thuyết của tôi".
Cùng một ngày Darwin sinh ra một túp lều không ai biết đến, ở khu rừng rậm thuộc tiểu bang Kentucky, một đưa nhỏ khác cũng cần cất tiếng chào đời. Cha đứa nhỏ này là lão tiều phu nghèo khó Lincoln, và đưa nhỏ được đặt tên là Abraham. Chính đứa nhỏ này cũng vì khổ cực mà đã sống gắng tự rèn luyện để trở nên người. Nếu Abraham Lincoln sinh vào một gia đình quý phái, được vào học tại Đại học đường Harvard, được hưởng một lạc thú gia đình hoàn toàn, có lẽ ông đã chẳng thốt ra những lợi nhiệt thành, tự đáy lòng, khi ông tái cử Tổng Thống Hoa Kỳ: "Tôi sẽ cố không xử ác với bất cứ ai và sẽ đại lượng, bác ái với mọi người".
Đến đây, ta hãy ngừng lại và rút bài luân lý thực hành của những trường hợp kể trên. Nếu chưa bao giờ bạn làm được ly nước ngon lành bằng trái chanh số phận đã mang lại, thì bạn cũng thử xem nào?

Bạn hãy cố gắng, vì rủi có thua, bạn cũng chẳng mất gì, nhưng nếu được thì bạn sẽ vô cùng hạnh phúc. Bạn phải cố gắng vì hai lẽ: một là ít ra bạn còn có cơ thành công, hai là dù thất bại đi chăng nữa, sự cố gắng của bạn để chuyển bại thành thắng đã bắt bạn nhìn thẳng vào tương lai mà quên đi dĩ vãng. Bạn sẽ có những lý tưởng thiết thực và nghị lực sáng tác sẽ trỗi dậy kích thích bạn làm việc, đến nỗi bạn không còn thì giờ mà nghĩ vơ vẩn, bới đống tro tàn của thời qua.

Chương 18: Làm sao trị được bệnh u uất trong 2 tuần

Khi bắt đầu viết cuốn sách này, tôi đặt một giải thưởng 200 mỹ kim cho tác giả nào viết được một truyện ích lợi và hứng thú nhất với nhan đề: "Tôi đã thắng được ưu phiền cách nào?".
Ban giám khảo cuộc thi đó có: Eddie Rickenbacker, Chủ tịch Hãng hàng không Eastern Air Lines, Bác sĩ Stewart, W. Mc. Clelland ở Đại học đường Lincoln Memorial, và H.V. Kaltonborn, Bình phẩm viên của Đài phát thanh Nữu Ước. CHúng tôi nhận được hai truyện tuyệt hay, tới nỗi không sao phân biệt được hơn kém. Bởi vậy chúng tôi chai giải thưởng làm hai. Truyện dưới đây, của ông C.R. Burton, là một trong hai truyện ấy.
"Má tôi bỏ nhà tôi hồi chín tuổi và ba tôi mất hồi tôi có 12 tuổi. Ba tôi bị bất đắc kỳ tử, còn má toi thì từ bỏ nhà đi, cách đây 19 năm, tôi không được gặp, cả hai đứa em gán nhỏ má tôi dắt theo cũng biệt dạng. Trong bảy năm đầu, tôi không nhận được bức thư nào của mẹ hết. Trước khi ấy, Người có sang chung với một tiệm cà phê trong một tỉnh nhỏ ở Mixssouri, và trong khi người bận đi buôn bán ở nơi khác, thì người bạn kia liền sang tiệm cà phê lại cho người khác rồi bỏ trốn mất. Một người bạn thân đánh dây thép gọi ba tôi về ngay; và trong khi vội vàng, bà tôi chẳng may bị xe hơi cán ở Salines. Hai người cô tôi, vừa già, vừa nghèo, vừa hay đau, nhận nuôi ba đứa trong số năm anh em chúng tôi. Nhưng không ai chịu nuôi tôi và em tôi hết.
Chúng tôi bơ vơ trong tỉnh. Chúng tôi rất lo bị người đời đãi chúng tôi như thường đã những đứa trẻ mồ côi. Nỗi lo đó hiện thực ngay. Trong một thời gian ngắn, tôi sống nhờ một gia đình nghèo trong tỉnh. Nhưng thời buổi khó khăn, vì ân nhân của tôi mất việc, không muôi tôi tại trại ruộng, cách tỉnh độ 13 cây số. Ông Loftin dắt tôi về nuôi tại trại ruộng, cách tỉnh độ 13 cây. Ông Loftin 70 tuổi và đau, nằm ở giường hoài. Ông biểu tôi: "Hễ không nói dối, không ăn cắp và bảo gì làm nấy thì ở mãi được". Tôi thuộc lời ấy như lời Thánh kinh và theo đúng như vậy. Tôi được đi học, nhưng ngay tuần đầu, mỗi lần trở về nhà, la khóc khổ sở. Những bạn học chọc ghẹo, chế giễu cái mũi lớn của tôi, bảo tôi là đồ ngu và kêu tôi là thằng "mồ côi thò lò mũi xanh". Tức giận quá tôi muốn đánh tụi nó, nhưng ông Loftin khuyên tôi "Biết nhịn và tránh cuộc xô xát, ẩu đả, là có một nghị lực tinh thần lớn lắm". Tôi nhịn cho tới bữa kia một đứa nhỏ hốt bãi phân gf trong sân trường và ném vào mặt tôi. tôi liền xông vào đánh nó; và đứa khác cho như vậy là đáng kiếp cho thằng nọ và từ đó chúng tôi chơi với nhau.
Tôi lất làm tự đắc có ch chiếc nón mà ông Loftin đã mua cho. Một hôm, một đứa bạn gái lớn giựt nón tôi đang đội, đổ đầy nước vào, thành thử chiếc nón hư. Nó nói "đổ nước như vậy để cho cỏ rác trong đầu óc tôi khỏi khô".
ở trường tôi không bao giờ khóc hết, nhưng về nhà tôi thì sụt sùi kể lể. Rồi một hôm, bà Loftin khuyên tôi một lời mà tôi hết ưu uất, lo buồn và từ đó, kẻ thù của tôi thành bạn thân của tôi. Bà khuyên thế này: "Ralph ơi, bọn đó sẽ không hành hạ con, không gọi là "thằng mồ côi thò lò mũi xanh" nữa, nếu con nghĩ tới chúng và tìm cách giúp chúng".
Tôi theo lời khuyên ấy. Tôi ráng học, chẳng bao lâu đứng đầu lớp mà không hạn nào ganh tị hết, vì tôi đã tìm hết cách giúp họ rồi.
"Tôi giúp nhiều bạn làm bài dịch và bài luận, có khi làm sẵn cả bài cho nữa. Một đứa mắc cỡ không dám cho người nhà hay rằng tôi gà bài cho, nên xin phép má nó đi săn, nhưng lại nhà tôi, buộc chó vào lẫm, rồi nhờ tôi giảng giùm bài học. Tôi chép tập cho một đứa khác và bỏ nhiều buổi tối chỉ toán cho một bạn gái.
Cảnh chết chóc và đau lòng xảy tới bên hàng xóm. Hai người chủ trại chết, rồi một người bỏ vợ. Trong bốn gia đình, chỏ có tôi là đàn ông. Tôi giúp những người đàn bà goá đó trong hai năm. Khi đi học và

lúc ở trường về, tôi ghé vào trại họ, giúp họ bửa củi, vắt sữa bò, cho súc vật ăn uống. Thành thử không ai chế nhạo toio nữa mà cảm tạ tôi. Khi giải ngũ, ở Hải Quân về, tôi được rõ cảm tình của họ. Ngày đầy tiên tới nhà, hơn 200 người lại thăm tôi, có người đi hơn 120 cây số, và lòng họ đối với tôi thiệt chân thành. Vì tôi chịu khó và vui vẻ giúp đỡ người khác cho nên hết sức lo lắng và ưu phiền. Đã 13 năm rồi, không còn ai gọi tôi là "thằng mồ côi thò lò mũi xanh nữa".
Đáng khen thay cho C.R. Burton! Anh đã biết bí quyết đắc nhân tâm và diệt lo, để vui sống.
Bác sĩ Frank Loope cũng vậy. ông tàn tật 23 năm vì chứng sưng khớp xương. Vậy mà ông Withouse ở toà Seattle Star đã viết cho tôi: "Tôi đã lại phỏng vấn bác sĩ Loope nhiền lần. Chưa bao giờ tôi thấy một người vị tha hoặc sung sướng hơn ông ta".
Ông già nằm liệt giường ấy làm cách nào mà sung sướng như vậy? Bạn thử đoán xem. Có phải bằng cách phàn nàn và chỉ trích kẻ khác không? Không... Có phải bằng cách than thân trách phận và muốn được mọi người chú ý tới, săn sóc cho không? Không... Ông sung sướng như vậy chỉ nhờ biết theo đúng châm ngôn của Hoàng xứ Galles: "Tôi phụng sự". Ông kiếm tên và địa chỉ của những người tàn tật khác và viết những bức thư vui vẻ an ủi họ để họ và ông cùng được vui lòng. Sau cùng, ông lập một hội ở khắp nước gọi là "Hội những người bị giam tại nhà".
Nằm trên giường, ông viết trung bình mỗi năm 1.400 bức thư và kiếm sách cùng máy thâu thanh tặng cho hàng ngàn người tàn tật để họ được vui vẻ.
Bác sĩ Loope khác người ở chỗ nào vậy? Chính ở chỗ ông có lòng nhiệt thành của một người có mục đích, có sứ mạng. Ông được biết hoan lạc chính bởi ông phụng sự một lý tưởng cao cả và ý nghĩa hơn cái đời sống đáng lẽ rất tầm thường cảu ông. Ông thiệt không giống ông Show, tự cho mình là trung tâm của vũ trụ và phàn nàn tại sao thế giới không tanaj tuỵ lo hạnh phúc của ông, để cho thân ông phải thành "một cái túi da chứa bệnh tật và âu sầu".

Alffred Adler, nhà trị bệnh thần kinh trứ danh, có nói một câu lạ lùng nhất từ trước tới giờ. Ông biểu những người mang bệnh âu sầu rằng: "Chỉ trong hai tuần là ông hết bệnh, nếu ông theo đúng phương thuốc này: Ráng mỗi ngày kiếm cách làm vui một người naò đó".
Lời ấy có vẻ khó tin quá, cho nên muốn giảng thêm, tôi phải trích hai trang trong cuốn sách rất hay: "ý nghĩa của đời sống phải ra sao? "của bác sĩ Adler. Đây là hai trang đó.
"Bệnh u uất tựa như một thoái oán hờn dai dẳng, chủ ý để được người xung quanh luôn luôn thương hại săn sóc tới mình. Những ký ức hồi nhỏ của một người có bệnh đó đại loại thường có những cử chỉ ích kỷ như vầy: "Tôi nhớ có lần tôi muốn nằm trên giường, nhưng anh tôi đã nằm ỳ trên đó rồi. Tôi la khóc cho tới khi anh tôi phải nhường giường cho tôi".
"Những người u uất thường muốn tự tử và việc cần nhất cảu y sỹ là tránh cho họ phương thuốc đầu tiên này: "Nếu ông không muốn làm việc thì đừng tự bắt buộc phải làm nó". Cốt ý để làm nhẹ bớt tình cảm khẩn trương của họ đi. Phương thuốc ấy dường như giản dị quá, nhưng nó trị được tận căn chứng bệnh. Khi một người mắc chứng bệnh u uất, muốn gì đều được như ý, thì còn trách móc gì ai nữa?
Còn thù oán gì nữa mà mong tự tử để tự trả thù? Tôi nói với họ: "Nếu ông muốn đi coi hát hay muốn đi chơi, cứ đi. Giữa đường ông không muốn đi nữa thì thôi, ngừng lại. Như vậy, họ được thoả lòng hiếu thắng. Họ thấy họ lớn hơn ông Trời, vì muốn làm gì thì làm kia mà! Một mặt khác, họ thường muốn áp chế và trách móc mọi người nhưng nếu ai cũng đồng ý với họ luôn luôn, thì họ còn áp ché ai được nữa? Phương pháp đó có kết quả tốt và chưa bao giờ con bệnh của tôi tự tử hết", cho nên tôi sẵn sàng câu trả lời: "Ông đã không muốn làm gì thì cứ việc nghỉ". Có một đoi khi họ đáp: "Tôi chỉ muốn nằm suốt ngày". Tôi biết nếu để họ nằm ở giường suốt ngày thì chẳng bao lâu họ sẽ khó chịu, không muốn nằm nữa. Bởi vậy tôi chẳng hề cản. Vì nếu ngăn cảm thì họ gây rối liền. Tôi luôn luôn để họ tự tiện. Đó là qui tắc thứ nhất.
"Qui tắc thứ nhì là tấn công trực tiếp cách sống của họ. Tôi bảo họ: "Bệnh ông có thể hết được nếu ông theo đúng phương sách trong hai tuần: ông ráng mỗi ngày nghĩ ách làm vui lòng một người khác". Tôi khuyên vậy là vì họ thường chỉ bận óc với ý nghĩ: 'Làm sao cho người khác bực mình được?" Nghe tôi khuyên, họ trả lời những câu rất lý thú. Có người nói: "Điều đó dễ lắm. Suốt đời tôi chỉ tìm cách làm vui lòng mọi người". Thực ra, họ không bao giờ như vậy cả. Tôi chức họ cũng chẳng bao giờ nghĩ tới sự ấy. Tôi lại khuyên: "Khi nào không ngủ được, thì ông nghĩ cách làm vui lòng một người khác, ông sẽ mau hết bệnh lắm".
Tất nhiên tôi dặn họ phải làm vui lòng ngừơi một cách nhũn nhặn, thân ái.

Hôm sau gặp họ, tôi hỏi: "Hồi hôm, ông có nghĩ tới lời tôi khuyên nhủ không?" Họ đáp: "Vừa đặt mình tôi đã ngủ rồi, thành thử không nghĩ tới được". Ngủ được còn gì hơn nữa?

Có người trả lời: "Tôi không sao theo lời ông được, vì tôi nhiều nỗi lo quá rồi". Tôi bảo họ: "Thì ông cứ lo việc ông đi; nhưng đồng thời, ông có thể thỉnh thoảng lo cho người khác được. Như vậy tôi dần dần tập cho họ chú ý tới người.

Lại có nhiều người nói: "Tôi làm vui lòng họ làm chi? Họ có nghĩ cách làm vui lòng tôi đâu?" Tôi đáp: "Vì như vậy lợi cho sức khỏe của ông. Còn họ thì rồi họ chú ý tới người.

Rất ít khi tôi gặp được một bệnh nhân chịu nói : "Tôi đã nghĩ tới lời ông khuyên".

Tôi biết rằng bệnh của họ chỉ do không chịu hợp tác với đời, nên tôi muốn họ nhận thấy điều ấy là cần. Khi nào họ bằng lòng hợp tác với người một cách bình đẳng thì họ sẽ hết bệnh... Bổn phận quan trọng nhất của những tín đồ bất cứ đạo nào vẫn là: "Thương người như thể thương thân"... Người nào ích kỷ không nghĩ tới bạn bè, sẽ gặp những nỗi khó khăn nhất... Chúng ta chỉ cầu sao cho mỗi người thành một bạn tốt, yêu và trong hôn nhân. Được như vậy, không còn gì hơn nữa".

Vậy bác sĩ Adler khuyên ta mỗi ngày làm một việc thiện. Mà thế bào là một việc thiện? Mohanet nói: "Một việc thiện là một việc làm nở một nụ cười trên môi người khác".

Tại sao làm việc thiện mỗi ngày lại có ảnh hưởng tốt tới tâm hồn ta? Vì khi nghĩ cách làm vui người khác, ta không nghĩ tới ta nữa; mà chính cái tật chỉ nghĩ tới mình đã làm cho ta ưu tư, sợ sệt và lo lắng. Bà William T.Moon, giám đốc một trường học ở Nữu Ước không cần phải mất tới hai tuần mới kiếm được hầu diệt nỗi ưu tư của bà. Bà thắng bác sĩ Adler, vì thấy được kết quả nhanh gấp 14 lần. Nói thế nghĩa là bà diệt ưu tư của bà chỉ trong một ngày, chứ không cần tới 14 ngày, nhờ bà nghĩ cách làm cho hai đứa trẻ mồ côi được vui sướng.

Bà kể: "Năm năm trước, một hôm vào tháng chạp, tôi thấy tâm hồn chìm đắm trong biển ưu tư.Tôi than thân trách phận của vì tôi đã sống nhiều năm đầy hạnh phúc với nhà tôi, rồi tô thình lình nhà tôi mất. Lễ Giáng sinh càng tới gần, tôi càng thấy buồn tẻ. Chưa bao giờ tôi ăn lễ đó trong cảnh cô độc, cho nên năm ấy tôi thấy nó tới mà ghê. Càng cận ngày, tôi càng đau đớn cho thân phận. Thiệt ra đời tôi cũng như đời hết thảy chúng ta còn được nhiều nỗi đáng vui. Ngày giáp lễ Giáng sinh, tôi ở sở ra hồi ba giờ chiều và thơ thẩn trên địa lộ thứ 5 để tìm sự khuây khoả. Bấy giờ trên đường chật ních những người qua lại, vẻ mặt rất hân hoan. Càng trông họ, tôi lại càng nhớ những năm sung sướng đã qua. Nghĩ tới sự phải về giam mình trong một căn phòng lạnh lẽo và trống trải, tôi không chịu nổi. Tôi sợ hãi không biết nên làm gì nước mắt chảy ròng ròng. Sau khi đi lang thang khoảng một giờ như vậy, tôi tới cuối một con đường ô tô buýt, Nhớ lại hồi trước hai vợ chồng thường leo lên một chiếc xe thứ nhất ở bến. Xe chạy qua sông Hudson được một lát, tôi nghe người bán vé nói: "Tớ cuốn đường rồi, thưa cô". Tôi xuống xe. Tôi cũng không biết tên nơi đó nữa, nhưng thấy cảnh tĩnh mịch yên ổn. Trong khi đợi chuyến xe về, tôi đi ngược một con đường có nhiều nhà cửa sang trọng. Đi ngang một nhà thờ, nghe tiếng đờn du dương đánh bản: "Đêm tĩnh mịch", tôi bèn vo. Trong nhà thờ không có ai hết, trừ người đánh đờn. Tôi lẳng lặng ngồi xuống ghế mà không ai hay. Cây No-en trong hoàng đẹp đẽ, chiếu sáng ra làm cho những đồ cần thiết chói lọi như những ngôi sang lấp lánh dưới ánh trăng. Nghe âm thanh dịu dang của bản đờn và bụng lại đói- vì từ sáng chưa ăn gì - tôi thiu thiu ngủ, giữa lúc tinh thần và thể chất đều mệt mỏi.

"Tỉnh dậy, tôi không còn nhớ tôi đang ở đâu nữa. Tôi thấy trước mặt có hai đứa nhở quần áo tồi tàn, chắc lại để ngắm cây Nô-en. Đứa gái chỉ tôi nói: "Không biết có phải ông già No-en mang cô này lại không?" Thấy tôi ngửng đầu mở mắt, cả hai đứa đều sợ. Tôi vội bảo cho chúng yên tâm. Đoạn hỏi đến cha mẹ. Chúng đáp: "Chúng em không có ba má".

Vậy ư? Vậy thì, trời ơi! hai đứa nhỏ còn khổ hơn tôi nhiều. Thấy chúng thế rồi nghĩ đến tôi nghĩ tới tôi thế này mà còn than thân trách phận, tôi thấy thua chúng. Tôi để chúng coi cây No-en xong, dắt chúng lại một tiệm nước để giải khát, và mua cho chúng ít kẹo, đồ chơi. Nỗi cô đơn của lòng tôi tự nhiên biến mất. Đã mấy tháng nay, nhờ hai đứa con mồ côi ấy, tôi quên hẳn cảnh ngộ tôi đi và được vui vẻ quá. Trong khi hỏi chuyện chúng, toi nhận thấy rằng muốn được hạnh phúc, ta phải gây hạnh phúc chung quanh ta. Ta phân phát hạnh phúc tức là nhận được hạnh phúc vậy. Do sự giúp đỡ người và do tình thương, tôi đã thắng ư tư và thói than thân trách phận. Tôi thấy đời tôi thay đổi hẳn chẳng những lúc ấy mà cho tới mấy năm sau nữa".

Vậy ư? Vậy thì, trời ơi! hai đứa nhở còn khổ hơn tôi nhiều. Thấy chúng thế rồi nghĩ tới tôi thế này mà

còn than thân trách phận, tôi thấy thua chúng. Tôi để chúng coi cây No-en xong, dắt chúng lại một tiệm nước để giải khát, và muia cho chúng ít kẹo, đồ chơi. Nỗi cô đơn của lòng tôi tự nhiên biến mất. Đã mấy tháng nay, nhờ hai đứa mồ côi ấy, tôi quên hẳn cảnh ngộ tôi đi và được vui vẻ quá. Trong khi hỏi chuyện chúng, tôi nhận thấy rằng, so với chúng, đời tôi vui nhiều hơn là tôi đã làm vui chúng. Nhờ chúng, tôi thây rằng muốn được hạnh phúc, ta phỉa gây hạnh phúi chúng quanh ta. Ta phân phát hạnh phúc tức là ta nhận được hạnh phúc, ta phải gây ra hạnh phúc chung quanh ta. Ta phân phát hạnh phúc tức là nhận được hạnh phúc vậy. Do sự giúp đỡ người và do tình thương, tôi đã thắng ưu tư và thói than thân trách phận. Tôi thấy đời tôi thay đổi hẳn, chẳng những lúc ấy mà cho tới mấy năm sau nữa".
Tôi biết nhiều người nhờ quên mình mà tìm thấy sức khoẻ và hoan hỉ. Nếu kể chuyện họ, có thể viết thành một cuốn sách được. Như trường hợp của bà Margaret Taylor Yetes chẳng hạn,một người đàn bà nổi danh nhất trong giới Hải Quân Hoa Kỳ.
Bà là một tiểu thuyết gia, nhưng không có truyện trinh thám nào bà viết hay bằng nửa câu chuyện thiệt xảy ra, ngày quân đội Nhật Bảm tân công hạn đội Mỹ ở Trần Châu Cảng. Lúc ấy bà đã bị bệnh đau tim hơn một năm rồi. Mỗi ngày bà phải nằm liệt giường đến 22 giờ, kỳ dư chỉ được nhiều lắm là từ phòng ra vườn, để tắm nắng. mà đi như vạy phải vịn tay người ở gái. Hồi đó bà tưởng sẽ tàn tật tới mãn đời. "mà thiệt ra - lời bà nói- quân Nhật không tấn công Trân CHâu Cảng và làm cho tôi xúc động mạnh tới nỗi khỏi bệnh, thì có lẽ đời tôi tuy sống cũng như chết. Khi quân Nhật tấn công, cả châu thành hỗn loạn. Một trái bom rớt gần nhà tôi làm tôi bắn ra khỏi giường. Xe cam nhông binh đội chạy lại cá trại lình ở Hickam Field, Scofield và phi trường Kaneohe Bay, để chở vợ con của bộ bih và thuỷ binh vô ở trong các trường học. Đồng thời, hội Hồng thập tự kêu điện thoại hỏi từng nhà xem có phòng dư và thuận cho những người gia cư bị tàn phá đó tới ở đậu. Hội biết tôi có máy điện thoại ở đầu giường, nhờ tôi thông tin giúp hội. Tôi ghi chữ nơi mà vợ con binh lính có thể lại ở tạm và đáp những câu hỏi vè g gia quyến của họ.
Ngay bấy giờ toio đã được biết chồng tôi là Hải Quana trung tá Robet Raleigh Yate vô sự. Tôi rán làm cho những người vợ chưa có tin tức về chồng họ được vững dạ và tôi an uoir một số đông đàn bà goá - chao ôi, có đến hai ngàn một trăm mười bảy sĩ quan, hạ sĩ quan và quân lính trong Lục quân, Hải quân tử trận và 960 người mất tích.
"Mới đầu, tôi phải nằm để trả lời điện thoại. Rồi tôi ngội dậy lúc nào không hay. Sau cùng bận việc và hăng hái quá, tôi quên hết bệnh tật, ra khỏi giường đếnê ngoiof ở bàn. Vì mải giúp những người khác khổ sở hơn mình nhiều, nên tôi quên hẳn tôi đi. Thế rồi từ tám giờ ngủ ra, ngày cũng như đêm, không bao giờ tôi nằm ở giường nữa. Bây giờ tôi nhận thấy rằng nếu quân Nhật không tấn công Trân Châu Cảng thì tôi đã thành một người bán tàn tật suốt đời. Nằm ở giường dễ chịu quá, luôn luôn có người hầu hạ, nên bấy lây tôi đã tự làm cho tiêu tan cái ý muốn khỏi đau mà không hay.
"Trận Trân Châu Cảng là một bi kịch bản thương nhất trong lịch sử Mỹ, như riêng đối với tôi, nó là một may mắn. Cuộc khủng hoảng ấy đã đã cho một sức mạnh mà không bao giờ tôi ngờ có được. Tôi không nghĩ tới tôi nữa mà chuyên chú vào người khác. Tôi có một mục đích lớn lao, quan trọng, cốt yếu. Tôi không có thì giờ nghĩ tới tôi, lo lắng cho tôi nữa".
Một phần ba những người bệnh thần kinh có thể tự trị được nếu họ làm theo Margaret, nghĩa là nghĩ tới sự giúp đỡ khác. Đó không phải là ú của tôi mà là của Carl Jung. Mà Carl Jung biết rõ điều ấy hơn ai hết. Ông nói: "Một phần ba con bệnh của toio đau không phải vì bệnh, mà vì đời sống của họ vô nghĩa và trống rỗng. Nói một cách khác, họ muốn đi du lịch trên đường đời, nhưng trễ tàu, nên đời họ hoá ra nhỏ mọn, vô ích, khiến họ chay đi kiếm một nhà chuyên trị bệnh thần kinh. Vì lỡ tàu họ đứng trên bến mà trách hết thảy mọi người - từ họ ra- và muốn cho cả thế giới săn sóc họ, làm thoả hững ý muốn ích kỷ của họ".
Chắc bạn tự nhủ: Nhưng chuyện đó có chi lạ lùng đâu? Nếu gặp hai đứa trẻ mồ côi đêm Giáng sih, thì ta cũng thương chúng được; nếu ở Trân Châu Cảng, ta cũng vui vẻ làm như Margaret Taylor Yates rồi. Nhưng cảnh ngộ của ta khác: ta sống moot đời tầm thường quá. Ta không gặp cảnh gì bi đát cả. Vậy thì làm sao giúp ta người được? Và tại sao lại giúp họ chứ? Có lợi gì cho ta đâu?".
Câu hỏi đó có lý. tôi xin đáp. Dù đời bạn cũng gặp một vài người lạ. Bạn đối với họ ra sao? Bạn lãnh d đám ngó họ, hay cảm thương tự hỏi họ có uẩn khúc cho mà chán chường đến vậy? Như người phu trạm chẳng hạn, mỗi năm đi hàng trăm cây số, mang thơ lại tận nhà bạn, có bao giờ bạn thấy thương người đó hoặc tha thiết muốn biết tình cảm họ ra sao không? Có bao giờ hỏi họ "đi nhiều như vậy có

mệt, có chán không?"Còn người bán hàng ơ tiệm tạp hoá, người báo cáo, người đánh giầy cho bạn ở góc đường nữa? Họ đều là người như ta, trong đầu cũng đầy nhưng lo lắng, mơ mộng và hoài bão riêng. Họ cũng mong gặp được người tri kỷ để kể lể tâm sự, nhưng có bao giờ bạn để họ kể lể tâm sự họ không? Đó. Tôi muốn bạn giúp đỡ người theo cách ấy. Bạn không cần phải là một danh ca hoặc một nhà cải cách xã hội mà cũng có thể giúp đời trong khi vực riêng của bạn được. Ngay sáng mai, bạn hãy giúp những người mà bạn gặp đi.
Giúp như vậy bạn được lợi gì? Bạn sẽ hân hoan hơn nhiều, sẽ được mãn ý và hài lòng về bạn rất nhiều! Aristote gọi thái độ ấy là một "thứ ích kỷ sáng suốt". Zoroastre nói "Làn việc thiện không phải là một bổn phận mà là một nguồn vui, vì nó tăng sức khỏe và hạnh phúc của ta". Và Benjamin franklin tóm tắt ý ấy trong lời nói giản dị này: "Anh thương người tức là anh rất thương anh vậy".
Ông Henrry C.Linhk, giám đốc Sở Tâm Lý ở NữuƯớc viết:"Theo toi, trong thời đại, không có phát minh về tâm lý nào quan trọng bằng sự chứng minh khoa học rằng biết hy sinh và có kỷ luật là hai đức tính cần thiết cho sự thành công và hạnh phúc của chúng ta".
Khi chăm chú tới ước vọng của người, không những ta quên lo lắng, ưu tư của ta, mà nhờ đó, ta còn có rất nhiều bạn và rất vui vẻ nữa. Tại sao vậy? Thì đây: Một lần tôi hỏi giáo sư William Lyon Phelps ở Đại Học đường Yale về điều ấy. Ông đáp:
"Không bao giờ tôi vào một tiệm cao lâu, một tiệm hớt tóc hoặc một cả hàng mà không nói một cau làm vui những người tôi gặp. Tôi rán tỏ rằng tôi coi họ là người chứ không phải chiếc bánh xe trong một máy. Tôi thường khen cô hán hàng có cặp mắt hoặc mớ tóc đẹp. Hoặc toi hỏi người thợ hớt tóc đứng suốt ngày có thấy mệt không. Có khi tôi hỏi tại sao họ lại lựa nghề đó, học nghề từ hồi nào và đã hớt được bao lâu cái đầu rồi. Tôi chỉ cho họ cái tính. toi thấy rằng hỏi thăm họ vậy thì họ tươi cười vui vẻ. Tôi thường bắt tay phu xách h hành lý cho tooid dể anh hăng hái và tươi cười suốt ngày. Có một buổi hè nóng nực vô cùng, tôi ăn bữa trưa trong một toa xe lửa của Công ty New Haven Railway. toa chật cứng khách và nóng như lò, mà người hầy bàn lại chậm chạp. Đến lúc người này mang thực đơn lại tôi nói: "Trời như hôm nay mà phải nấu ăn trong bếp nóng, chắc khổ lắm nhỉ?" Anh ta liền chua chát chửi thề. Mới đầu tôi cứ tưởng anh đã đổ quạu. Nhưng anh ta nói: "Trời cao đất dầy!! Hết thẩy khách ăn đều phàn nàn về món ăn dở, sự hầu bàn chậm chạp, trời nóng, giá cao. Tôi dã nghe họ chỉ trích 19 năm rồi. Ông là người đầu tiên về độc nhất tỏ lòng thương hại cái kẻ ở trong bếp nóng như thiêu. Cầu trời cho có nhiều khách ăn như ông".
Người hầu bàn ngạc nhiên thấy người da đen như anh cũng được coi như người chứ khong như những bánh xe của công ty xe lửa. Giáo sư Phelps tiếp: "Ai cũng cần được chú ý tới mình một chút và tỏ tình đồng loại với mình. nếu gặp một người dắt một con chó đựp ở ngoài đường, luôn luôn khen con chó đẹp. Và khi tôi quay lại thì thường thấy ngừơi kia vuốt ve, ngắm nghía nó. Nghe lời tôi khen, người ấy nhớ lại vẻ đẹp của con vật.
"Một lần, ở nước Anh, nhân gặp một người chưn trừu, tôi thành thật khen con chó của anh lớn và thông minh. Rồi anh ta dạy dỗ nó ra sao. Sau lúc từ biẹt, toio ngó lại thì thấy con chó đứng thẳng, hai chân trước vịn lên vai chỉ, để chủ vuốt ve. Tôi chú ý đến anh ta và con chó được nâng niu mà tôi cũng được vui lòng nữa.
Bạn có thể tưởng tượng một người đi bắt tay những anh phu vác, tỏ lòng thương hại những người làm trong bếp nóng như thiêu và khen chó của người, bạn có thể tưởng tượng được ngừơi như vậy mà chán chường hoặc ưu tư và bị bệnh thần kinh được không? Tất nhiên là không. Một tục ngữ Trung Hoa nói: "Người nào cầm bông hồng mà biếu bạn, luôn luôn tau người đó phảng phất hương thơm...".
Điều ấy, Billy Phelps ở Yale đã biết rõ và ông đã sống đúng theo đó. Ta khỏi phải chỉ cho ông nữa.
Nếu bạn là đàn ông, bạn không cần phải đọc đoạn dưới này; không có lợi gì cho bạn lắm, vì đó là chuyện một cô con gái khỏo sở mà được nhiều người hỏi làm vợ. Cô ấy bây giờ là một bà già đã có cháu nội rồi. Mấy năm trước có lần t tôi lại nghĩ một đêm tại nhà hai vợ chồng bà. Tôi diễn thuyết ở tỉnh bà và sáng hôm say, bà đánh xe đưa tiễn tôi tới mọt ga xe lửa cách đó 80 cây số, để về Nữu Ước. Chúng tôi bàn về cách đắc nhân tâm. Bà nói: "ÔNg Carnegie, tôi thuật cho ông nghe một chuyện mà từ trước tới nay tôi chưa nói, cả với nhà tôi nữa. gia đình tôi là một vọng tộc ở Philadelphie. Bi kịch hồi tuổi thơ và tuổi xanh của tôi là cảnh nghèo. Tôi không được sang trọng như chị em cùng dòng thế phiệt như tôi,. Quần áo tôi thì bằng vải thô, vừa chật, vừa không hợp với hình vóc, cố nhiên lại không đúng thời trang nữa. Tôi lấy làm nhục nhã , xấu hổ tới nỗi nhiều đếm nằm thổn thức. Về sau thất vọng

quá, nên trong những bữa tiệc, tôi luôn luôn cố tình xin người bên kể cho nghe những kinh nghiệm, lí tưởng và dự định về tương lai cảu họ. Không phải tôi thích nghe họ đâu. Tôi cốt hỏi như vậy để họ khỏi ngó vào bộ áo tồi của tôi mà. Nhưng một điều lạ lùng xảy ra: nghe lời đáp của những chàng trai trẻ, tôi hiểu nhiều và vì chú ý tới câu chuyện, có khi tôi quên hẳn bộ cánh của tôi đi. Nhưng tới câu chuyện, có khi tôi quên hẳn bộ cánh của tôi đi. Nhưng điều đó chưa bằng điều này: vì chăm chú nghe và khuyến khích họ nói về họ, nên đã vô tình làm cho họ vui lòng. Thế rồi dần dần tôi được người ta để ý tới tôi nhất trong bọn chị em cùng giới. Sau đó, có ba chàng trong bọn hỏi cưới tôi". (Quý cô nghe chưa, đó là cách kiếm chồng đó).

Vài bạn đọc chương này chắc bĩu môi nói: "Không có gì vô lý bằng cả đoạn khuyên nên chú ý tới người khác ấy, Hoàn toàn là thuyết pháp. Ta chẳng dại gì mà nghe. ta muốn thu cho đầy túi, vơ được cái gì thì vơ, vơ ngay bây giờ. Còn những kẻ khác? mặc xác họ!".

Nếu đó là ý kiến của bạn thì bạn có quyền giữ nó. Nhưng nếu bạn có lý thuyết thì hết thẩy những triết gia và giáo dục gia từ hồi nhân loại có sử tới giờ hẳn lầm lần cả rồi. Tuy nhiên, bạn có thể khinh lời huấn hỗ của các bậc giáo chủ. Vậy để tôi xin kể lời khuyên của hai người theo thuyết giáo thần. Người thứ nhất là ông A.E Housman, giáo sư ở Đại học đường Cambridge, một trong những nhà sư phạm nổi danh nhất thời ông. CHính giáo sư Housman là mọt người theo thuyết vô thần, một người chán đời đã có lần muốn tự tử mà cũng phải nhận rằng kẻ nào chỉ nghĩ tới mình thôi thì đời chẳng những không sung sướng, không thành công được mà kẻ đó sẽ khổ sở. còn kẻ nào quên mình để giúp đỡ người khác sẽ tìm thấy hạnh phúc.

Nếu lời A-E. Housman không làm cho bạn cảm động thì tôi xin kể lời của một người Mỹ nổi danh nhất ở thế kỷ này, trong số những người theo thuyết vô thần: Theodore Dreiser. Ông chế nhạo tất cả các tôn giáo, cho rằng Thánh kinh chứa toàn những chuyện hoang đường và đời người là một "chuyện do mọt thằng khùng kể, đầy những lời rỗng tuếch, vô nghĩa và những hành động hung hăng của những kẻ hoá dại". Vậy mà Dreiser bênh vực một nguyên tắc căn bản là giúp đỡ kẻ khác. Ông nói: "Nếu ta muốn kiếm một chút vui trên cõi trần, ta phải thực hành những nghĩa cử tốt đẹp, không những để lợi cho mình tuỳ mà cần nhất lợi cho kẻ khác nữa, vì cái vui của mình tuỳ thuộc vui của kẻ khác, cũng như vui của kẻ khác tuỳ thuộc vui của mình".

Nếu chúng ta muốn "làm những nghĩa cử tốt đựp cho kẻ khác"- như Dreiser đã khuyên - thì chung ta hãy làm mau đo. Không có thì giờ để phí. Cho nen có thể làm được việc thiện nào, có dịp tỏ được lòng vị tha thì phải làm ngay. Đừng trì hãn, đừng xao nhãng, vì chúng ta sẽ không bao giờ trở lại con đường chúng ta đã trải qua".

Chương 19: Song thân tôi đã thắng ưu t ư các nào

(mất)

Chương 20: Không ai đá đồ chó chết cả

(mất)

Chương 21: Hãy gác những lời chỉ trích ra ngoài tai

Một bữa kia, tôi có dịp phỏng vấn tướng Smealay Butler, "ông già quạu", một nhân vật huênh hoang

nhưng đặc biệt nhất của thuỷ quân lục chiến Hoa Kỳ.
Ôg thuật với tôi rằng hồi thiếu niên, ông hết sức ước ao được yêu chuộng và lừng danh. Hồi đó, ai hơi chỉ trích ông là ông phật ý, nổi nóng ngay. Nhưng ông thêm rằng: "Ba mươi năm sống trong Hải Quân đã làm cho tôi thành mặt dày mày dạn". Người ta nói xấu, lăng mạ tôi đủ cách; người ta gọi tôi là chó dại, là rắn hổ, là đồ khốn. Những nhà chuyên môn nguyền rủa, đưa tôi ra bêu rếu trước công chúng. Người ta dùng những lời tục tĩu nhất trong tiếng Anh để thoá mạ tôi. Vậy mà tôi chẳng hề nổi nóng. Đến nay có đứng ngay sau lưng mà nói cạnh nói khoé, tôi cũng không quay lại để xem là ai nói".
Có lẽ ông già đó chẳng coi những phỉ báng ông vào đâu. Nhưng điều chắc chắn là phần đông chúng ta không chịu để ai động đến lỗ lông chân của mình, Nhớ cách đây khá lâu, một lần toio đã nổi nóng vì một ký giả tờ Nữu Ước Nhật báo đã châm biếm tôi sau khi đến nghe tôi giảng bài trong một lớp học trò lớn tuổi. Tôi cho những lời ký giả đó là phỉ báng riêng tôi. Tôi gọi điện thoại ngay cho viên chủ bút tớ báo này, bắt phải đăng một bài cải chính, trong đó phải ghi những kết quả tôi đã thâu hoạch được do phương pháp giáo huấn của tôi - và lẽ cố nhiên, tôi cho việc nhạo báng này là một trọng tội.
Bây giờ, nghĩ lại, tôi không biết có nên hãnh diện về xử sự này không, 50 phần trăm số độc giả tờ báo này, chắc cũng chẳng để ý đọc bài đó. Còn những người đến thì phần đông cũng coi là câu chuyện phiếm hay khôi hài, chẳng có gì là thâm độc. Mà những người đọc qua bài đó, một tuần sau chắc chẳng còn nhớ đến nữa.
Bây giờ tôi biết rằng ở đời chẳng ai để ý đến mình cả và có nghe nói gì về mình, họ cũng thấy kệ. Họ sớm tối chỉ nghĩ đến họ. Nói chẳng riêng một ai, một người nhức đầu trong năm phút thấy mình đau đớn gấp trăm ngàn lần khi được tin bạn hay là tôi chết.
Cho rằng có vu oan, nhạo báng, lừa dối hay chơi khăm bạn, và cho rằng người đó là bạn thân đi nữa, bạn cũng đừng nên than thân trách phận.
Cách đây khá lâu, tôi đã khám ra một điều quan trọng: "Khi đã không thể ngăn cấm người chỉ trích tôi một cách bất công, thì tôi có thể làm một việc ích lợi hơn, chẳng nên để những lời chỉ trích vô lý đó làm mình bực dọc". Để tránh mọi sự hiểu lầm, tôi xin giải thích: Tôi không khuyên bạn hoàn toàn bỏ ngoài tai mọi lời chỉ trích. Tôi chỉ khuyên bạn khinh thường những lời chỉ trích vô căn cứ. Tôi có lần hỏi bà Roosevelt về thái độ của bà khi bị chỉ trích một cách vô lý, vì biết đâu bà chẳng có lần bị như vậy. Ai cũng biết bà có nhiều bạn thành thực, nhưng cũng có nhiều kẻ thù hơn bất cứ người đàn bà nào đã ở toà Bạch ốc.
Bà thuật lại ràng, thời niên thiếu, bà hết sức nhút nhát, luôn luôn lo lắng, sợ những lời ra tiếng vào.
Đến nỗi một ngày kìa, bà đánh liều hỏi một bà cô, là chị ông Théodore Roosevelt rằng:
"Cô ơi! Tôi muốn làm việc này quá nhưng chỉ sợ bị chỉ trích thôi".
Bà cô nhìn thẳng vào cô con gái bẽn lẽn một lúc khá lâu, rồi trả lời: "Khi con biết rõ việc con làm là hợp lẽ, con đừng để ý đến lời bàn tán của thiên hạ".
"Lời khuyên này, - lời bà Eleanor Roosevelt- đã trở thành căn bản cho mọi hành động của tôi khi tôi đến ở Toà Bạch ốc và trở nên Đệ nhất Phu nhân nước Hoa kỳ. Theo ý tôi, không một ai giữ quyền cao chức trọng mà không bị thiên hạ chỉ trích, trừ khi người đó ngồi yên như bù nhìn. Lời dạy của tôi thật chí lý, vì làm thế nào đi nữa rồi cũng bị chỉ trích. NGười thì sẽ chỉ trích tôi vì đã làm việc này việc nọ, người khác sẽ xâu xé tôi, chính vì tôi không làm việc đó".
Một hôm, trong một cuộc đàm luận, tôi hỏi ông Mathieu Brush, Chủ tịch Công ty Quốc tế tại Wall Street rằng ông có dễ bị ảnh hưởng bởi những lời chỉ trích mà một người ở một địa vị như ông nhất định sẽ phải chịu không. Ông trả lời, lúc đầu, ai hơi chỉ trích là ông phải nghĩ ngợi ngay. Hồi đó, ông cố làm sao để tỏ ra hoàn toàn đối với mỗi nhân viên làm việc dưới quyền ông. Hễ ai lên tiếng phản đối một việc gì là ông liền lo làm cho người đó vừa lòng. Nhưng khi ông cố gắng làm cho người này vừa lòng thì lại làm người khác mất lòng, sau ông mới khám phá ra rằng: "Càng tìm cách tránh chỉ trích, lại càng làm cho nhiều người ghét". Một ngày kia ông tự nhủ: "Anh già khù khờ kia ơi, kho anh đã bước lên một địa vị hơn người, anh phải chịu những lời chỉ trích, tránh thế nào được. Tốt hơn là anh nên tập cho nó quen đi". Từ đó ông tự vạch ra một con đường và nhất định theo đúng nó. Ông nỗ lực làm việc, làm những việc gì mà ông cho là đáng làm, sau đó, mũ ni che tai, ông thản nhiên đi theo con đường đã vạch, ai trách móc mặc ai!".
Tôi biết một ông, còn giỏi hơn ông Brush nữa: ông không cần phải dùng mũ ni để che tai. Người ta càng chỉ trích, ông lại càng công nhiên tỏ ra không cần. Ông là Deems Taylor, nhà bình luận chính trị

hằng tuần tại đài bá âm. Một ngày kia, một thiếu phụ gởi ông bức thư trong đó tặng ông những danh từ 'dối trá, phản bội, khốn nạn". Tuần sau, ông Taylor mang đọc bức thư đó trước máy truyền thanh và nói thêm rằng: "Tôi có cảm tưởng thiếu phụ này không ưa chương trình phát thanh của tôi thì phải". Hai ba ngày sau, ông lại nhận được bức thư nữa của thiếu phụ và bà ta quả quyết rằng, mặc dầu khéo che đậy thế nào đi nữa, ông cũng vẫn là một kẻ "dối trá, phản bội và khốn nạn". Ta khó mà không thán phục một người đã "chịu đựng" được những lời chỉ trích ấy một cách bình thản, đầy tin tưởng ở mình, với một ý vị khôi hài như vậy.
Ông Chartes Schwab có tuyên bố trong một buổi diễn thuyết trước các sinh viên Đại học đường Princetowm rằng người đã dạy ông một bài học hữu ích nhất là một ông thợ già người Đức, làm trong nhà máy Thesd Schwab. "Câu chuyện xảy ra trong đại chiến thứ nhất. ông lão người Đức đã dại mà tranh luận vứi các bạn về chính trị. Tiếng qua tiếng lại rồi sinh ra cãi nhau và sau cùng những người thợ Hoa Kỳ đem vứt bơi vào bờ và khi vào bàn giấy tôi, ông ta còn ướt như chuột, lem luốc những bùn. Tôi hỏi ông đã nói gì khi bị xử tệ như vậy, ông đáp: "Tôi chỉ cười thôi".
Ông Schab từ đó lấy câu ấy làm châm ngôn hành động. Ai nói gì ông cũng theo gương ông lão người Đức kia mà "chỉ cười thôi". Đó quả là một châm ngôn quý báu khi ta cần phải đương đầu với những lời chỉ trích vô căn cứ. Lẽ cố nhiên, bạn có thể đối đáp lại, nếu bạn chỉ yên lặng và tỏ vẻ khinh bỉ, kẻ chỉ trích còn biết nói gì nữa?
Tổng thống Lincoln chắc không thể đảm nhận nổi những trọng nữa. Tôi làm những việc mà tôi có thể làm được, không tiếc công tiếc lực và tôi sẽ làm cho kỳ được,. Nếu kết quả chứng tỏ việc tôi làm phải thì mọi lời chỉ trích đối với tôi sẽ lố bịch. Còn nếu tôi đã lầm, thì thiên thần sẽ chứng giám cho thiện ý của tôi và lịch sử sẽ lên án tôi".

Chương 22: Những sai lầm của tôi

ở ngăn tủ xếp giấy tờ riêng, tôi còn giữ một tập ký ức đánh dấu là "S,L". (viết tắt những tiếng: Sai lầm của tôi). Trong tập ấy tôi ghi hết nhữn việc dại khờ mà tôi đã phạm. Có khi tôi đọc cho cô thư ký đánh máy, nhưng thường tôi đích thân chép lấy, vì nhiều chuyện dại dột quá, đọc lên thấy mắc cỡ.
Tôi còn nhớ vài lời tự chỉ trích mà tôi đã xếp trong tập ấy khoảng 15 năm trước. nếu tôi đã thành thật với mình thì cái tủ của tôi nay chắc đã đầy nhóc những tập: 'S.L" vì dùng những lời sau này của Thánh Paul cách đây gần 20 thế kỷ để tự trách tôi thì không sai chút nào hết:
"Tôi đã hành động như thằng ngu và lỗi lầm của tôi nhiều vô kể".
Lấy tập "S.L" ra đọc lại những lời tự chỉ trích, tôi giải quyết được vấn đề gay go nhất trong đời tôi: vấn đề tu thân.
Hồi nhỏ, tôi thường trách người làm tôi khổ cực; nhưng nay đã già - mà có lẽ cũng đã khôn - tôi nhận thấy rằng nếu truy cứu tới cùng, hauaf hết những nỗi khổ ủa tôi đều do tôi mà ra cả. Phần đông người lớn tuoior đều nhận thấy vậy: Nã Phá Luân khi bị đày ở cù lao St. Hèléne nói: "Ta sa cơ như vậy, chính lỗi tại ta chứ không tại ai hết. ta đã là kẻ thù lớn nhất của ta, là nguyên nhân cái mạt vận của ta".
Tôi xin kể bạn nghe chuyện một người mà tôi nhận có thiên tài về phương diện tu thân: Ông H.P. Howell. ngày 31.7.1944, khi hay tin ông chết thình lình tại Sứ Thần Khách sạn Nữu ước, tất cả những nhà doanh thương trên đường Wall Street đều như bị sét đánh, vì ông là một nhà tài chính quan trọng nhất ở Mỹ. Ông làm Hội trưởng Quốc gia Thương Mãi Ngân hàng và Tổ hợp Sản xuất Công ty, lại làm giám đốc nhiều nghiệp hội lớn nữa. Thiếu thời ông được học ít, bắt đầu làm trong một tiệm nhỏ ở nhà quê rồi sau giám đốc công ty U.S. Steel.Từ đó ông tiến dần lên đài vinh quang và uy quyền.
Khi nghe tôi bỏ về nguyên nhân thành công, ông đáp: "Đã từ lâu, tôi chép trpng một cuốn sổ hết thảy những cuộc hội họp về kinh doanh mà tôi đã dự. Người nhà tôi thu xếp cho tôi được rảnh tối thứ bảy, vì biết tôi bỏ ra một phần buổi tối để tự xét mình, soát lại và tự phê bình hành vi trong tuần lễ. Sau bữa cơm tối, tôi đóng cửa ngồi một mình, mở cuốn sổ rồi nhớ lại hết những cuội hội đàm bàn cãi và hộp họp từ sáng thứ hai. Tôi tự nhủ: "Tuần này ta lầm lỡ trong bao nhiêu việc? Ta có làm được điều phải nào không và làm sao để tấn tới nữa?". Kinh nghiệm đó đã cho tôi nhữn bài sao để tấn tới nữa?" Kinh nghiệm đó đã cho tôi những bài học. Lúc ngồi lại những hành vi trong tuần, tôi thường thấy khổ sở lắm, Có khi toi ngạc nhiên về những lỗi lầm nặng của tôi. Nhưng về sau moiox ngày một bớt. Phương

pháp tự xét mình, tiếp tục năm này qua năm khác, đã giúp ích cho tôi nhiều hơn hết thảy mọi việc.
Có lẽ ông H.P.Howell đã bắt chước Benjamin Franklin. Tuy Franklin không đợi tới tối ths bảy mới xét mình. Mỗi đêm, ông nghiêm khắc soát lại những hành vi của ông. Rồi ông nhận thấy ông có tới tận 13 tật nặng, trong đó có ba tật này: bỏ phó thời giờ, quá thắc mắc về những chi tiết, hay cãi lý và chỉ trích kẻ khác. Ông hiểu rằng nếu khong bỏ được ba tật ấy, không thể thành công lớn. Cho nên ông ráng mỗi tuần thắng một tật và mỗi ngày ghi lại hành vi để xem lùi hay tiến. Rồi tuần sau, ông lại nắm cổ một tật xấy khác, xắn tay áo, sẵn sàng nhảy bổ vào vật nhau với nó. Ông chiến đấu với những tật của ông theo cách đó trên hai năm trời, không bỏ một tuần nào hết.
Vậy ông có trở nên một người uy thế nhất và được thương yêu nhất ở Châu Mỹ từ trước tới nay, thiệt cũng chẳng lạ gì!
Elbert Hubbard nói: "Trong mỗi ngày, mỗi người ít nhất cũng điên năm phút. Đừng điên quá cái độ ấy tức là khôn vậy"
Kẻ ngu nổi doá liền dễ bị chỉ trích một chút, nhưng người khôn sẵn sàng nghe những lời chỉ trích, trách cứ, để học thêm. Walt Whitman nói: "Có phải chỉ học khôn được ở những người ngưỡng mộ, kính mến ta và nem nép trước mặt ta không? Hay là ta đã học được nhiều điều nhờ những người ghét bỏ, chống báng ta, tranh nhau với ta?
Đáng lẽ đợi kẻ thù chỉ trích tính tình hoặc công việc của ta, ta đi trước y đi. Ta tự chỉ trích và nghiêm khắc với ta đi.
Hãy kiếm những nhược điểm mà sửa chữa, đừng cho kẻ thù trách ta được. Charles Darwin làm như vậy. Ông bỏ ra 15 năm để tự chỉ trích: Sau khi viết xong cuốn sách bất hủ: "Nguyên thuỷ của muôn loài", ông nhận thấy rằng nếu xuất bản, quan niệm cách mạng về tạo vật trong sách chắc chắn sẽ làm náo động các giới trí thức và tôn giáo. Bởi vậy ông tự chỉ trích, trong 15 năm kiểm soát lại những khảo cưú, bình phẩm những lý luận và kết luận của ông.
Nếu có người chửi bạn là "một thằng điên", bạn sẽ làm gì? Giận dữ chứ? Đây, ông Lincoln làm như vầy:
Ông Edward M. Stanton, Bộ trưởng Bộ chiến tranh, một hôm bất bình, bảo ông Lincoln là "một thằng điên". Nguyên muốn làm vui lòng một chính khách vị kỷ, ông Lincoln đã ký nghị định dời và đại hội tới một vị trí khác. Ông Stanton đã không chịu thi hành lệnh ấy mà còn la rằng Lincoln phải là thằng điên mới ký cái nghị định khùng như vậy được. Rồi thì sao? Khi ông Lincoln nghe người ta mách, ông bình tĩnh đáp: "Nếu ông Stanton bảo tôi là một thằng điên thì có lẽ tôi điên thật. Vì ông ấy gần như luôn luôn có lý. Tôi phải gặp ông ấy xem sao".
Và ông Lincoln lại tìm một ông Stanton. Ông này giảng cho ông Lincoln hiểu sự lầm lỡ của ông. Ông Lincoln liền lập tức hồi lệnh. Như vậy, ông Lincoln luôn luôn hoan nghênh những lời chỉ trích khi ông biết rằng nó thành thật, chính xác và người chỉ trích thật lòng muốn giúp ông.
Chúng ta, bạn và tôi, cũng nên hoan nghênh loại chỉ trích aaysm, vì chúng ta không hy vọng gì trong bốn lần hành động mà không có lần nào lầm lạc hết. Tổng thống Theodore Roosevelt khi ngồi tại Bạch cung đã nói như vậy. Còn Eistein, nhà tư tưởng sâu sắc nhất đương thời, thì thú rằng những kết luận của ông 100 lần có 99 lần sai!
La Rochefoucould nói: "Kẻ thù của ta xét ta đúng ta tự xét ta".
Tôi cũng biết câu đó đúng vậy mà hễ có kẻ nào vừa ngỏ lời chỉ trích tôi về những hành vi không thận trọng, thì tôi bật lên như cái lò xo, nhảy lại đả đảo ngay, mặc dầu tôi chưa hiểu chút xíu gì về những lời chỉ trích đó. Nhưng sau mỗi lần hành động như vậy, tôi thấy tởm cái thằng tôi. Hết thảy chúng ta vốn ghét những lời chỉ trích và khoái những lời tán tụng, không xét xem sự khen chê có đúng không. Chúng ta vốn là một loài ít dùng lý trí và dễ cảm xúc. Lý trí cảu ta tựa chiếc tam bản bị sóng nhồi trong một biển sâu thẳm và tối tăm vì dông tố. Biển đó tức là cảnh tình của ta. Phần đông chúng ta tự khen, khan cái "ta" hiện tại. Nhưng 40 năm nữa, nhớ lại cái "ta" bây giờ, ta sẽ bật cười cho cái "ta" đó. William Allen White, người có danh nhất trong số những chủ buét các tờ báo hàng tỉnh, nhớ lại 50 năm trước và tự tả ông hồi đó như vầy: "một thằng kheo khoag... điên hay cáu... vênh váo... một tên phản động đầy tự đắc". Rồi đây, hai chục năm nữa, có lẽ bạn và tôi, chúng ta cũng sẽ dùng những tĩnh từ ấy để tả cái thằng bây giờ của chúng ta. Có thể được lắm... Biết đâu chừng?
Trong những chương trên, tôi đã nói chúng ta nên làm gì khi bị chỉ trích một cách bất công. Tôi thêm ở đâu một ý nữa: những lúc đó, nếu chúng ta thấy nổi giận, hãy nén ngay lại và tự nhủ: "hãy khoan đã... Ta còn xa mới được hoàn toàn. nếu Einstein tự nhận rằng 100 lần thì 99 lần lầm lẫn, có lẽ ta có ít

nhất cũng phải lầm 80 lần. Vậy có thể lời chỉ trích của "người ấy" không quá đáng đâu. ta phải cảm ơn và ráng sửa mình chứ!".
Charles Luckman, hội trưởng công ty Pepsodent mỗi năm bỏ ra hàng triệu mỹ kim trong công việc quảng cáo. Ông không thèm ngó tới những bức thư khen chương trình các buổi quảng cáo của ông, mà đòi được coi những bức thư chỉ trích. Ông biết rằng đọc thứ sau này, có thể học được một vài điều hay. Công ty Ford nhiệt liệt muốn biết có gì sơ sót, lỗi lầm trong sự quản lý và trong việc lương lậu, nên mới rồi yêu cầu các người làm công chỉ trích Công ty.
Tôi biết một ông nọ trước kia bán xà bông cho hãng Colgate cũng thường đòi được người ta chỉ trích mình. Mới đầu bán được ít lắm, ông đã sợ mất chỗ làm. Rồi ông ta tự nghĩ: "Xà bông tốt, giá không đắt, ông đi quanh tiệm mà suy nghĩ. Có lẽ tại không rao hàng rõ rằng đích xác chăng? hay là thiếu hăng hái? Có khi ông lại quay vào tiệm đó mà nói: "Tôi trở lại không phải để ông cố mua xà bông đâu mà để xin ông chỉ trích tôi và khuyên tôi về cách bán hàng. Xin ông làm ơn cho tôi biết lúc này cách mời của tôi có chỗ nào vụng không? Ông kinh nghiệm và thành công hơn tôi nhiều, vậy xin ông làm ơn cứ thành thật chỉ trích, đừng sợ làm mất lòng tôi".
Thái độ ấy ra sao? Ngày nay ông là hội trưởng Công ty xà bông Palmolive - một hãng chế xà bông lớn nhất thế giới. Tên ông là E.H.Little. Năm ngoái, khắp châu Mỹ chỉ có 14 người thâu được lợi tức hơn số 240.141 mỹ kim, mà con số ấy chính là lợi tức của ông vậy.
Phải là người có tâm hồn cao thượng mới có hành động của H.P.Powell, Ben Franklin và E.H.Little; và bây giờ, chung quanh vắng vẻ, chúng ta thử soi gương xem chúng ta có thuộc vào hạng người cao thượng đó không nào?

Chương 23: Ảnh hưởng tai hại của sự mệt mỏi

Chắc bạn tự hỏi sao tôi lại đề cập đến vấn đề chống mệt mỏi trong chương nói đến chống ưu phiền. Tôi xin trả lời rằng mệt mỏi sẽ gây ra những ưu phiền, hay nói cho đúng, ít ra cũng làm bạn mất mọi lợi khí để chống lại những nỗi buồn lo. Bất cứ một sinh viên y khoa nào cũng có thể cho bạn biết rằng sự mệt mỏi sẽ giảm sức kháng cự của thân thể trước sự thay đổi của thời tiết và trước một số bệnh khác nữa. Bác sĩ về khoa thần kinh nào cũng phải công nhận rằng sự mệt mỏi sẽ giảm sức chịu đựng của bạn khi bị xúc động, sợ hãi hay ưu tư. Vậy ta có thể kết luận: ngăn ngừa mệt mỏi tức là ngăn ngừa ưu phiền.
Muốn tránh sự mệt mỏi và những nỗi ưu phiền, ta phải biết tĩnh dưỡng ngay khi thấy mình sắp mệt. Tại sao lại cần thiết thế? Bởi vì mệt mỏi đến với ta mau lẹ lạ thường. Quân đội Hoa kỳ đã thí nghiệm nhiều lần và nhận thấy rằng ngay những người trẻ và bền sức sau nhiều năm huấn luyện quân sự, đi xa hơn và dai hơn, nếu mỗi giờ được đặt xuống đất những khí cụ mang theo để nghỉ 10 phút. Quân đội Hoa Kỳ đã áp dụng tắc này. Trái tim của bạn cũng thông minh, chẳng kém gì quân lực Hoa Kỳ. Mỗi ngày tim bạn bơm vào các hồng quyết quản một số máu tổng cộng có thể chứa đầy một thùng nước to bằng một toa xe lửa. Năng lực xuất ra để làm việc này trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ, có thẻ dùng để nhắc hai mươi tấn than đá lên cao 90 phân. Cứ theo đà đó, tim bạn tìm một công việc kinh khủng như vậy trong năm, sáu, chín mươi năm cũng có khi. Thử hỏi trái tim kia làm thế nào để chịu nổi? Bác sĩ Walter Cannon tại Y khoa Đại học đường Harward đã giải thích rằng: "Phần nhiều, ai cũng tưởng tim người ta làm việc không ngừng. Thật ra nó có nghỉ trong một khoảng khắc mỗi lúc bóp vào. Khi trái tim đạp đều 70 cái trong một phút, thật ra chỉ trong một ngày, người ta sẽ được một số giờ là mười lăm".
Trong thế giới chiến tranh lần thứ hai, ông Winston Churrchil, hồi đó đã 70 tuổi, vẫn làm việc 16 giờ một ngày. Cứ thế trong năm năm, ông điều động máy chiến tranh khổng lồ của Anh quốc. Quả là một kỷ lục ít nhất và lạ lùng. Thử hỏi ông có bí quyết gì? Mỗi sáng ông nằm trên giường mà làm việc cho đến 11 giờ, hoặc đọc các bản tường trình, huấn lệch, hoặc đội nghị về những vấn đề tối quan trọng. Điểm tâm xong, ông lại đi ngủ chừng một tiếng. Chiều đến lại ngủ hai tiếng trước khi ăn bữa tối. ông không mệt mỏi mới nghỉ ngơi, bao giờ cũng biếI trước lúc nào sắp mệt để tự bắt ông đi nằm nghỉ. Nhờ vậy, ông có thể làm việc đến nửa đêm.
ÔNg già John D.Rockefeller, con người kỳ khôi này đã nêu ra hai kỷ lục bất thường: ông đã gây được

mọt gia tài khổng lồ, vô tiền khoáng hậu trong lịch sử Hoa kỳ và điều đáng chú ý là ông sống 89 tuoior. Ông làm thế nào để sống lâu như vậy? Trước hết, cố nhiên là ông thừa hưởng của tổ tiên sự trường thọ cũng như những người khác thừa hưởng một đặc điểm về thể chất của ông cha. Nhưng cũng tại ông tập được thói quen mỗi buổi trưa nghỉ nửa giờ tại ngay buồng giấy. Ông nằm ngủ trên chiếc giường con cũ kỹ. Dầu đến Tổng thống Hoa Kỳ cũng không thể bắt ông dậy để nghe điện thoại ông đã "nằm quay ra ngáy".

Trong cuốn "Tội gì mà chịu mệt", tác giả Daniel Josselyn có viết rằng: "NGhỉ ngơi không có nghĩa là không được làm gì. Nghỉ tức là thu hồi lại sức lực của mình" .Ngủ năm phút cũng có thể làm con người tránh mệt mỏi. Tôi biết cách giữ sức của bà Eleanor Rooselt khi bà có một chương trình bằng ngày nặng nhọc, suốt mười hai năm ở toà Bạch ốc. Bà cho tôi hay rằng trước mỗi buổi dạ hội chính thức, trước mọi cuộc hội nghị, bà ngồi nhắm mắt ở ghế bành để dưỡng tâm thần trong hai mươi phút.

Theo ông Edison, sở dĩ ông có một năng lực dồi dào và sức chịu đựng bền bỉ là nhờ thói quen ngủ được liền mỗi khi buồn ngủ.

Tôi cũng có phỏng ván ông Henri Ford, mấy bữa trước ngày ông ăn lễ bát tuần. Khi thấy tôi tỏ vẻ ngạc nhiên, vì nét mặt hồng hào tươi tốt và cử động lanh lẹ của ông, ông bảo: "Tôi còn tráng kiện như thế này chính vì không bao giờ tôi đứng kho có thể ngồi được và không bao giờ ngồi khi có thể nằm được".

Tôi cũng đã khuyên một nhà sản xuất phim ở kinh đô chiếu bóng Hoolywood áp dụng phương pháp này. Ông ta tên là Jack Chertock và là một trong những người nổi danh nhất trong kỹ nghệ chiếu bóng Hoa Kỳ. Ngày tôi gặp ông, ông đang điều khiển ban phụ trách sản xuất nững phim thời sự của hãng Metro Goldwyn Mayer. Ông trông già sọp, tuy đã uống đủ mọi thứ thuốc bổ. Tôi khuyên ông nên moiox ngày bỏ ra chút thì giờ để nghỉ ngơi. Rồi chẳng để ông viện cớ công việc bận bịu, tôi khyên ông chỉ việc nằm nghỉ trên ghế ngựa tại văn phòng trong những cuộc hội nghị hằng ngày vứi những nhà dàn cảnh.

Lần thứ nhì gặp nhau, sau đó hai năm, ông vui vẻ nói: "Thật là một phép lạ, ông bạn ạ. Chính thầy thuốc của tôi cũng công nhận như vậy. Trước kia tôi hay ngồi thẳng tắp trên ghế, hết sức chú tọng thảo luận về các đề mục của những cuốn phim thời sự. Nhưng nay, toio nằm dài trên ghế mà chủ toạ các cuộc hội họp này ... Đã 20 năm, tôi chưa bao giờ thấy khỏe mạnh như bây giờ. tôi làm việc thêm đến hơn hai giờ mỗi ngày, vậy mà chẳng hề thấy mệt bao giờ cả".

Bạn có thể nói rằng trường hợp của bạn khác, làm sao áp dụng được những cách kia. Lẽ cố nhiên, nếu bạn là một thư ký đánh máy, bạn không thể ngủ ở nơi làm việc như Edison, nếu bạn là thư ký cối kế, bạn không thể vừa nằm vừa trình bày cùng ông chủ một vấn đề tài chính. Nhưng khi về nhà để ăn cơm trưa, bạn có thể nghỉ mười phút sau khi dùng bữa. Đại tướng Marshall cũng vẫn theo phương pháp đó, trong thời đại chiến, khi ông làm Tổng tư lệnh quân đội Hoa kỳ. Trái lại, nếu bạn đã hơn năm mươi tuổi và cho rằng mình phải gấp rút làm việc không thể phí phạm thời giờ mà nghỉ , thì tôi chỉ còn cách khuyên bạn một điều: bạn mau đi bảo hiểm sinh mệnh tại vài ba hãng và cố đóng những món tiền thật cao. Vì sống trong những điều kiện đó chóng chết lắm, mà tiền thuê đòn lại đắt đỏ; ấy là chưa nói đến trường hợp bà nhà cần phải lãnh khoản tiền bồi thường của hãng bảo hiểm để kiếm ông chồng khác trẻ hơn bạn!

Nếu vì cớ này mà bạn không có thê nằm nghỉ vài phút sau bữa cơm trưa, ít ra bạn cũng phải có thì giờ để nằm nghỉ một giờ trước bữa cơm tối. Như vậy còn hiệu nghiệm gấp ngàn lần uống lu rượu khai vị, vừa lại rẻ tiền hơn. Mỗi ngày ngủ một giờ vào lúc 5,6 hay 7 giờ, tức là bạn đã tăng thêm 60 phút cho đời sống hoạt động của bạn hay nói cho rõ, bạn đã kéo dài thời gian bạn thức trong một ngày. Tại sao vậy? Bởi vì ngủ một giờ trước khi ăn cơm tối và sáu giờ trong một đêm - tổng cộng là bảy giờ - làm cho bạn khoẻ khoắn hơn là ngủ tám giờ mỗi đêm.

Người thợi làm việc bằng tay chân sẽ tăng hiệu quả nếu người đó được nghỉ tay nhiều hơn. Frederick Taylor đã chứng tỏ sự kiện đó hồi ông nghiên cứu cách tổ chức công việc trong những nhà máy luyện thép ở Bethlehem. Ông nhận thấy trung bình mỗi người thợ có thể đổ vào một ngày, nhưng trưa đến họ đã mệt nhoài. Sau khi nghiên cứu những yếu tố gây ra sự mệt mỏi nầy ông tuyên bố rằng mỗi người có thể đổ không phải chỉ 12 tấn rưỡi mà 47 tấn, nghĩa là gấp bốn lần, mà lại không mệt nữa!

Ông Taylor chọn một chú thợ tên Schmidt ra thí nghiệm và yêu cầu y làm việc theo lời chỉ dẫn của một người do thời khắc. NGười nầy không rời y một bước, mắt luôn nhìn vào thời biểu mà ra lệnh: "Nhặt một thỏi gang và đi... Ngồi xuống và nghỉ....Đi... nghỉ".

Kết quả chú Schmid mỗi ngày chuyển vận một cách dễ dàng 47 tấn gang, trong khi đó các đồng nghiệp của chú khó nhọc mới chuyển vận được 12 tấn rưỡi. Trong ba năm ông Taylor ở Bethlehem, chú thợ Schmidt mỗi ngày đều như vậy mà không mệt mỏi, vì chú nghỉ trước khi mệt, Tính mỗi giờ, chú làm việc có 26 phút và nghỉ 34 phút, nghĩa là nghỉ nhiều hơn làm việc. Vậy mà chú lại làm nhiều việc gấp bốn người khác. Chắc bạn cho là một câu chuyện phiếm? Nếu bạn muốn chắc chắn hãy dở trang 41 - 42 của cuốn "Những nguyên tắc tổ chức sự làm việc theo khoa học" mà đọc những lời tác giả, Frederick WWinslow Taylor.
Nói tóm lại: bắt chước những quân nhân Hoa Kỳ mà thường nghỉ ngơi; lấy trái tim bạn làm gương; nghỉ trước khi mệt tức là kéo dài quãng thời gian bạn thức, mỗi ngày thêm một giờ.

Chương 24: Tại sao? Và làm sao cho hết mệt?

Điều này thiệt lạ lùng và lý thú: một công việc hoàn toàn tinh thần không làm ta mệt được. Dường nha vô lý đấy. Nhưng mấy năm trước đây, các nhà học ráng tìm xem óc người ta làm việc được bao lâu mà không thấy mệt, nghĩa là không thấy "sức làm việc kém đi". Và họ ngạc nhiên thấy rằng khi óc đương làm việc, máu trong óc không có dấu hiệu gì tỏ rằng ta mệt hết! Nếu ta lấy máu của một người đang làm việc bằng tay chân, ta sẽ thấy máu đầy những "chất độc do mệt mỏi mà sinh ra". Nhưng máu trong óc của Einstein, sau một ngày suy nghĩ, không có một chút chất độc nào.
Vậy nói riêng về bộ óc thì "sau 8 hay giờ làm việc, nó vẫn minh mẫn như lúc mới đầu". óc cơ hồ như không biết mệt... Vậy cái gì làm cho ta mệt?
Nhưng nhà chuyên trị bệnh thần kinh tuyên bố rằng ta mệt hầu hết đều do cảm xúc và tâm trạng của ta. Một trong những nhà bệnh thần kinh danh tiếng nhất ở Anh, ông J.A.Hadfield, viết câu này trong cuốn "Tâm lý của uy quyền": "Cảm tưởng mệt nhọc của ta phần lớn do tinh thần mà có. Sự thiệt thì suy nhược ít khi do một nguyên nhân hoàn toàn thể chất".
Một nhà trị bệnh thần kinh có danh nhất ở Mỹ là bác sĩ A. A.Brill, còn đi xa hơn nữa. Ông tuyên bố: "Những người mạnh khoẻ làm việc tinh thần mà thấy mệt thì nhất định là bao giờ cũng do những nguyên nhân tâm lý và nguyên nhân cảm xúc",
Mà những cảm xúc nào khiến người làm việc bằng tinh thần thấy mệt? Những cảm xúc vui vẻ, thoả mãn, hài lòng chăng? Không. Không khi nào. Buồn bực, tức tối vì không được khen, và thấy chỉ là công dã tràng, hấp tấp, ưu tư, những cảm xúc đó làm cho y thấy mệt, thấy không chống cự nổi với thời tiết đổi thay, thấy năng lực sút kém và nhức đầu. Chính vì vậy, chúng ta sở dĩ mệt là do những cảm xúc làm cho bộ thần kinh căng thẳng.
Công ty Bảo hiểm nhân mạng Metropolitan Life Insurance Company đã xuất bản một cuốn sách nhỏ nói về sự mệt nhọc. Trong đó có câu này: "Một công việc khó nhọc, tự nó ít khi có thể làm ta mệt nhọc tới nỗi nghỉ ngơi hay ngủ mọt giaac smaf không thấy khẻo lại... Nỗi ưu tư, bộ thần kinh căng thẳng và những cảm xúc hỗn loạn là ba nguyên nhân chính của sự mệt nhọc. Ta lầm tưởng rằng ta mệt nhọc vì làm việc quá nhiều bằng tinh thần hoặc cơ thể... Ta nên nhớ rằng một bắp thịt căng thẳng làm một bắp thịt làm việc. Vậy phải nghỉ ngơi, dưỡng sức để làm những bổn phận quan trọng hơn".
Xin bạn ngừng đọc và thí nghiệm ngay xem nào: trong khi đọc cuốn sách này, bạn có cau mày lần nào không? Có thấy những hằng nặng ở khoảng giữa hao con mắt không? Bạn có khoan khoái ngồi trong ghế bành không? Hay là bạn thụt đầu, nhô vai lên? Những bắp thịt trên mặt bạn có căng thẳng không? Nếu cơ thể bạn không duỗi ra, mềm như bún thì chính là bạn đang làm cho bộ thần kinh và bắp thịt căng thẳng đấy. Bạn đương làm cho thần kinh căng thẳng và mệt vậy!
Mà trong khi làm việc bằng tinh thần, cần gì phải bắt tinh thần và bắp thịt căng thẳng một cách vô ích như thế? Josselyn nói: "Theo tôi, hầu hết chúng ta cứ tin rằng một công việc khó khăn, muốn làm cho cẩn thận, phải gắng sức mới được. Vì vậy mà ta mím môi, bặm miệng, rụt cổ, nhô vai, bắt những bắp thịt phải gắng sức, để tập trung tư tưởng. Nhưng thiệt ra làm thế, ta chẳng giúp cho tinh thần chút nào ráo".
Đây là một sự thật lạ lùng và bi đát: Hàng triệu người không bao giờ nghĩ tới việc tiêu phí một đồng bạc mà luôn luôn phí phạm năng lực của mình một cách vô tư, y như anh lính thuỷ, khi tàu cập bến được tháo cũi xổ lồng vậy.

Muốn cho tinh thần khỏi mệt nhọc, phải làm sao? Xả hơi! Xả hơi! Xả hơi! Phải học cách xả hơi ngay trong khi làm việc.
Dễ không? Không. Có lẽ bạn phải thay hẳn những thói quen đã nhiễm từ trước tới giờ. Làm như vậy mà có thể thay đổi luôn được cả đời bạn nữa thì cũng bỏ công lắm chứ! William James trong bài tuỳ bút"Kinh nhật tụng về đạo xả hơi" nói: "Sự căng thẳng, hấp tấp, lăng xăng, hổn hển, cuồng nhiệt của đời sống người Mỹ... chỉ là những thói xấu, không kém không hơn". Thần kinh căng thẳng là một thói quen, mà thói xấu có thể bỏ được, thòi tốt có thể tập được.

Bạn xả hơi ra sao? Bạn bắt đầu để cho tinh thần nghỉ ngơi hay để cho thần kinh hệ nghỉ ngơi trước? cả hai cách đều không được. Luôn luôn phìa để cho bắp thịt nghỉ ngơi trước đã.
CHúng ta thử xem nào. Ví dụ muốn cho mắt nghỉ thì bạn đọc hết chương này, rồi ngả lưng, nhắm mắt và nói thầm với cặp mắt: "Nghỉ đi, nghỉ đi". Bạn lặp đi lặp lại câu đó thiệt chậm trong 1 phút...
Bạn có thấy rằng sau vài giây như vậy, nhưng gân trong mắt bắt đầu tuần lệnh bạn không? Bạn có thấy có một bài tay vô cùng êm dịu nào vuốt ve cho nó hết căng thẳng không? Vậy chỉ trong một phút, bạn đã biết được cả cái bó quyết về nghệ thuật nghỉ ngơi rồi đấy. Có vẻ khó tin phải chăng bạn? Nhưng sự thật là vậy. Bạn có thể áp dụng cách ấy với hàm rằng hoặc những bắp thịt ở mặt, cổ, vai và hết thảy thân thể của bạn. Tuy nhiên, cơ quan quan trọng nhất vẫn là mắt. Bác sĩ Edmund Jacobson ở trường Đại học Chicogo còn đi xa hơn nữa. Ông nói rằng nếu ta cho gân mắt nghỉ ngơi hoàn toàn, ta quên được hết ưu phiền đau đớn!
Sở dĩ mắt quan trọng như vậy là vì một phần tư năng lực tinh thần của ta tiêu vào cặp mắt trong khi ta ngó. Cũng chính vì thế mà biết bao người thấy "mỏi mắt" tuy mắt họ rất tốt: họ đã chú mục quá độ.
Bà Vicki Baaum, một tiểu thuyết gia trứ danh, nói rằng khoi còn nhỏ, bà được một ông già làm nghề hát xiếc dạy cho một bài học quan trọng nhất trong đời bà. Bà té, đầu gối chảy máu và sái cổ tay. Ông già kia đỡ bà lên, an ủi: "Cháu sở sĩ thấy đau là vì cháu không biết dãn gần cốt cho nó nghỉ ngơi. Cháu phải tưởng tượng thân cháu mềm như sợi bún. Để lão chỉ cho". Kế đó ông ta chỉ cho Vicki Baum và những trẻ khác cách té ra sao, cách nhảy ra sao, vừa luôn miệng dặn: "Nhớ luôn luôn tưởng tượng mình như một sợi bún. Rồi thì cơ thể cháu tự nhiên phải mềm dẻo".
Nhưng khi rảnh, bạn có thể nghỉ ngơi vì hễ gắng sức thì thần kinh căng thẳng, không phải là nghỉ ngơi nữa. Nghĩ tới sự khoan khoái mà nghỉ ngơi. Trước hết, làm cho các bắp thịt ra và nghỉ đi. Bạn sẽ cảm thấy khí lực của bạn từ mặ dồn về giữa cơ thể và không còn bắp thịt nào căng thẳng nữa, như một em bé sơ sanh vậy.
Phương pháp ấy, chính danh ca Galli-Curci áp dụng hàng ngày. Cô Helen Jepson mách với tôi rằng cô thường được thấy đào Galli-Curci, trước khi ra sân khâu, ngồi nghỉ trong mọt cái ghế bành. Hết thảy các bắp thịt mềm ra đến nỗi hàm dưới xệ xuống và miệng hả ra. Phương pháp ấ thiệt hay, nhờ đó mà Galli-Curci khỏi mệt, khỏi bị kích thích tinh thần trước khi đóng trò. Năm lời khuyên dưới đây sẽ giúp bạn học cách nghỉ ngơi.
1- Đọc cuốn sách hay nhất về vấn đề ấy, tức là cuốn "Cho thần kinh căng thẳng được di dưỡng" của bác sĩ David Harold Frink.
2- Những lúc rảnh, bạn nên xả hơi, nên để cho cơ thể mềm như bún hoặc như một chiếc vớ cũ. Khi làm việc, tôi đặt một chiếc mũ màu nâu trên bàn để luôn luôn nhớ rằng thân thể phải mềm như vậy. Nếu không có vớ thì con mèo cũng được. Bạn có thể bao giờ ôm vào lòng một con mèo đương ngủ ngoài nắng không? Khi nhắc nó lên, bạn có thấy đầu đuôi cho tới chân nó rũ xuống như cái khăn ướt không? Các du già ở ấn Độ nói rằng chúng ta phải nghiên cứu con mèo để học nghê thuật nghỉ ngơi tuyệt khéo của nó. Không bao giờ mắc chứng mất ngủ, ưu phiền, hay cứng vị ung. Nếu bạn học cách nghỉ ngơi của nó thì có lẽ cũng tránh được những bịnh ấy.
3- Trong khi làm việc, nên kiếm mọi tiện nghi cho thảnh thơi.Nên nhớ rằng những bắp thịt của thân thể mà căng thẳng thì sinh đau lưng, thần kinh mệt mỏi.
4- Mỗi ngày tự kiểm soát 4, 5 lần và tự hỏi: Ta có làm cho công việc thành ra khó nhọc một cách vô ích không? Ta có bắt bắp thịt làm những cử động không ích lợi gì cho công việc không?" Cách đó sẽ giúp bạn tập được thói quen nghỉ ngơi trong khi làm việc.
5-Buổi tối, bạn lại tự xét, tự hỏi câu này: "Ta mệt tới mức nào? Ta mệt, không phải là tại công việc tinh thần mà do cách làm việc của ta". Daneil W. Josselyn nói: "Muốn biết ban ngày làm việc được nhiều chăng thì tối đến, tôi xem xét tôi có mệt hay không, không mệt là làm nhiều, mệt nhiều là làm

ít". Ông lại nói: "Nếu tối đến, tôi thấy mệt lắm hoặc quạu quọ - quạu quọ tức là thần kinh mệt rồi đó - thì chức chắn là ban ngày tôi chẳng làm được việc gì hết, về lượng cũng như về phẩm". Nếu hết thảy những người làm ăn học được bài ấy thì con số người chết vì bệnh huyết áp đang quá tăng, chỉ hôm trước hôm sau sẽ giảm liền. Mà những dưỡng đường, những nhà thương điên cũng sẽ khỏi phải chật ních hạng bệnh nhân bị lao và ưu phiền trừng phạt.

Chương 25: Các bà nội trợ hãy tránh mệt mỏi để được trẻ mãi

Vừa đây, một người cộng sự với tôi có đến Boston, để sự một buổi y khoa kỳ lạ nhất thế giới. Phải, một lớp y khoa, mỗi tuần mở một lần tại Bệnh viện làm phúc Boston, trong đó bệnh nhân học, trước hết phải được khám nghiệm thật kỹ lưỡng. Nói cho đúng, đây là một bệnh viện chữa thần kinh. Với tên chính thức là "Lớp thần kinh thực hành" lớp học này được lập nên để chữa những người bứt rứt về nhiều chuyện đén nỗi hoá điên. Đa số bệnh nhân là những bà nội trợ dễ bị xúc động. Tôi xin kể ra đây trường hợp đã khiến nhà thương Boston mở lớp học nầy:
Năm 1930, Bác sĩ Joseph Pratt- học trò của sơ William Osler - nhận thấy rằng trong số bệnh nhân đến khám bệnh, nhiều người trông vóc dáng khỏe mạnh, mà lại chứa triệu chứng của đủ cá loại bệnh tật, một người đàn bà tay còng queo vì bệnh "sưng khớp xương" không thể làm gì được nữa. Một người thì ra vẻ đau đớn ê chề vì bị "ung thư dạ dày". Cò người lại bị bệnh nhức đầu, đau lưng, trong mình lúc nào cũng mệt mỏi. Trong họ, ta thấy ngay là họ thất tình, đau đớn vì bệnh não. Song sau khi khám nghiệm kỹ lưỡng thì té ra các bộ phận trong thân thể họ đều vẫn hoàn toàn về phương diện thể chất. Những thầy thuốc thời xưa mà gặp họ chắc phần đông sẽ tuyên bố họ bị bệnh tưởng.
Nhưng bác sĩ Pratt biết rằng nếu khuyên họ 'trở về và đừng nghĩ đến bệnh nữa" hẳn sẽ chẳng làm cho họ khỏi đau đớn được. Ông hiểu trong số ác bà đó chẳng bà nào muốn ốm cả, và nếu họ có thể dễ dàng quên được những bệnh của họ thì họ đã làm rồi, há còn đến xun ông khám nghiệm? Vậy phải làm thế nào?
Ông liền mở lớp học này. Mặc dầu có một số đồng nghiệp nhạo báng hay thốt ra những ý tưởng bi quan đối với công cuộc của ông, ông cũng cứ làm. Thế rồi ông thâu hoạch được những kết quả kỳ lạ! Trong 18 năm qua, kể từ ngày lớp học khai trương, hàng ngàn bệnh nhân chỉ theo học mà khỏi bệnh. Nhiều học trò đã chăm chỉ trong mấy năm liền, nhưng là đi lễ nhà thờ vậy. Người bạn tôi đã được tực tiếp nói chuyện với một bà đã theo học trong chín năm không chỉ buoior nào. Hồi bà đến dự buổi học đầu, bà yên trí là bà bị đâu thận và có những lúc tum đau khó hiểu. Bà lo lắng, cáu kỉnh để rồi, vui vẻ và khoẻ mạnh lắm. Tuy bà đã có nhiều cháu nội, trông bà chỉ vào trạc tuổi bốn mươi.
Bà nói với bạn tôi: "Trước kia, tôi đã quá lo lắng về chuyện gia đình, lắm khi muốn chết cho xong. Nhưng ở đây người ta đã mở mắt giùm tôi và tôi nhận thấy bứt rứt, lo lắng là vô ích quá. Tôi đã học được phương pháp giữ cho khỏi ưu tư. Bây giờ tôi dám nói không ngoa rằng đời tôi thật là nhàn hạ".
Bác sĩ Rose Hilferding, cố vấn y khoa của lớp học này, cho rằng một trong những phương pháp để giảm bớt những ưu tư là và lo sợ là hai "bày tỏ và thảo luận thẳng về những mối ưu tư đó với người mình tín nhiệm. Chúng toio mời bệnh nhân đén d đâu để họ có dụp bảy tỏ những buồn phiền của họ, cho đến khi họ thấy tâm thần nhẹ đi thì thôi. Nếu cứu ngầm ngầm uất ức không chứng bệnh thần kinh trầm trọng. Chúng ta, cai cũng cảm thấy và hiểu mình. Chúng ta, ai cũng cần tri kỷ".
Ông bạn công sự với tôi đã có dịp nhận thấy rằng khi một người đàn bà có thể thổ lộ tâm tình, người ấy thấy nhẹ nhàng biết bạo. Người đàn bà mà ông đã gặp có biết bao nỗi buồn phiền về gia đình. Mới đầu, bà ta nói giọng run run, nhưng dần dần bà trấn tĩnh lại sau cùng đã cs thể nhoẻn miệng cười. Lẽ cố nhiên là bà đã kể những nỗi đau khổ, những vấn đề khó khăn không giải quyết được. Nếu tinh thần của bà đã thảy đổi, ấy chỉ vì bà đã than khổ với một người và đã được trả lại bằng một vài lời khuyên nhủ cùng một chút tình cảm thành thực. Như vậy, nghĩa là sự thay đổi tinh thần, dầu sao, cũng chỉ do mãnh lực của những 'lời nói" gây nên mà thôi.
Khoa phân tâm cũng căn cứ một phần vào khả năng chữa bệnh của lời nói. Từ thời Freud đến nay, các y sỹ chữa bệnh thần kinh đều biết một bệnh nhân có thể thấy bớt những nỗi thống khổ ngấm ngầm,

nếu được kể nó ra với một người khác. Có lẽ khi ta nói, ta đã thấu triệt tính cách của những nỗi thắc mắc của ta hơn chăng? Đến nay chưa có ai có thể giải thích chu đáo hiện tượng tinh thần đó. Nhưng chúng ta đều hiểu rằng khi ta được "giải bày tâm sự" là ta thấy trong người nhẹ nhõm liền.
Bởi vậy, mỗi khi cần giải quyết một vấn đề làm cho bạn xúc động, tại sao không chọn một người thân để tỏ bày tâm sự? Tôi không khuyên bạn đó phải bực mình. hãy chọn một người đáng tin cậy, thí dụ như một người thân thích, một viên thầy thuốc, một luật sư hay một linh mục. Hẹn người ấy đến một chỗ rồi nói: "Tôi muốn nhờ bạn khuyên tôi nên làm thế nào. Tôi gặp một trường hợp khó xử. Nếu bạn cho phép, toio sẽ giãi bày và nhờ bạn chỉ tôi cách xử sự cho phải lẽ. Bạn ở ngoài vòng, tất bạn sẽ sáng suốt hơn tôi. Mà dầy bạn không thể khuyên hay vạch rõ những uẩn khúc của vấn đề đó, bạn cũng giúp tôi rất nhiều khi chăm chú nghe những điều mà tôi thấy cần được giãi bày cùng bạn".
Phương pháp để giúp cho những người thắc mắc, lo lắng và cựu trí có cơ hội thổ lộ tâm tình đã được áp dụng trong lớp Thần kinh học thực hành tại bệnh viện Boston. Khi theo các buổi học, tôi đã ghi được những quan điểm sau đây và xin đem cống hiến các bà nội trợ:
1- Đừng bới móc tính xấu của người:
Lẽ cố nhiên, chồng bà chẳng phải là người hoàn toàn. Nếu ông ta là một ông thánh, thì chắc chắn đã chẳng lấy bà. Phải không, quý bà? Một trong những bệnh nhân theo lớp nói trên, một người đàn bà bản tính bất mãn nét mặt cau có, giật mình khi nghe thấy người ta hỏi: "Nói dại chẳng may chồng bà qua đời trong ngày hôm nay, bà sẽ làm gì?" bà ta hoảng hồn và ngay hôn đó bà thiếp lập bản thống kê đức tính của đức lang quân. Trớ trêu hơn nữa là bản thông kê ngày lại rất dài. Tại sao bà lại không bắt trước bà ấy, nếu bà có cảm tưởng đã lấy phải một ông chồng độc tài, tàn bạo? Có thể bà sẽ nhận thấy những "đức tính" của ông và sự tự nhủ rằng: "Chồng mình thế mà khá đáo để".
2- Nên săn sóc đến ngừơi láng giềng

Hãy tỏ ra thành thật yêu quí người sống quanh ta. Có bà kia, tóng tính như lửa, cau có như người có bệnh và làm phách vô song, nên chẳng có lấu một người bạn. Viên giám đốc khuyên bà tưởng tượng chuyện đời của người đầu tiên bà gặp khi ra về. Ngồi trên xe điện, bà ta bắt đầu tưởng tượng trong óc những khung cảnh về đời tư của một vài hành khách cùng đi chuyến xe với bà. Bà cố tưởng tượng những thống khổ trong đời tư của những người đó. Rồi tự nhiên, bà lân la trò chuyện với người nọ người kia, với anh đồ tể, người bán hàng tạp hoá, có lẽ duyên dáng và mất những sự bực dọc xưa.
3- Trước khi đi ngủ, hãy lập chương trình làm việc hôm sau:
Người ta nhận thấy trong số những người theo học lớp này, có nhiều bà nội trợ mải sản sóc việc nhà đến nỗi trông bơ phờ mệt mỏi. Các bà thấy chẳng bao giờ hết và lúc nào cũng lo lắng chạy thi với kim đồng hồ. Đối với những bà ấy, người ta khuyên mỗi tối nên thảo một chương trình cho ngày mai. Kết quả là đến nay, cac bà làm được nhiều việc hơn mà lại ít mệt hơn. Các bà cảm thấy khan khoái, nhẹ nhàng. Hơn nữa, lại có thì giờ để nghỉ ngơi và đi dạo phố. (Phụ nữ nào cũng vậy, phải thu xếp sao cho mỗi ngày có được vài phút để thoa ít phấn. Tôi tưởng một nữ lưu cảm thấy mình đẹp, sẽ chẳng để ý đến thần kinh hệ nữa).
4- Sau cùng nên tránh mệt nhọc và bực dọc:
Bà nên nghỉ ngơi. Không gì làm cho bà chóng già bằng sự tức bực và mệt nhọc. Nó sẽ chôn vùi cái sắc đẹp kiều diễm của bà. Bất cứ thầy thuốc nào cũng biết rằng muốn chữa bệnh nhân bị bệnh thần kinh, trước hết phải bắt họ hoàn toàn nghỉ ngơi.
Các bà nội trợ lại càng phải nghỉ ngơi, tiện nhất là các bà muốn nghỉ lúc nào cũng được, tuỳ ým và có thể nằm nghỉ ngay trên sàn nhà cũng tốt. Một sàn gỗ cừng còn làm khoan khoải hơn là đệm lò so. Quả vậy, sản cứng làm cho xương sống bớt mỏi.
Đây là một phương pháp thực hành có thể áp dụng ở nhà. Bà hãy thử thí nghiệm trong một tuần, sẽ thấy tâm thần nhẹ nhàng và sắc đẹp tươi tắn như thế nào.
*Khi thấy mệt, nên nằm sấp xuống sàn và cố vươn người ra cho thật dài. Lăn người từ chân tường này đến chân tương kia càng hay. Làm như vậy hai lần mỗi ngày.
*Nhắm mắt lại đồng thời áp dụng phương pháp của giáo sư Johnson. Nhẩm thầm: "Mặt trời sáng trong, vạn vật tươi thắm, dịu dàng, ta cũng hoà theo nhịp sống thần tiên của vũ trụ".
*Cho rằng bà chưa thể nghỉ vì một nồi cơm chưa chín hay canh chưa sủi, bà vẫn có thể chọn một chiếc ghế lưng tựa bằng gỗ và thẳng. Bà hãy ngồi thẳng tắp trên ghế như một pho tượng Ai Cập hai bàn tay úp xuống hai đùi.

*Kế đó, từ từ duỗi thẳng những ngón chân, rồi để cho chúng dãn gân ra. Sau, duỗi bắp chân, rồi tuần tự đến những bắp thịt khác rong cơ thể. Đoạn để cho đầu tự nhiên gập xuống, quay đi quay lại ít lần, như 1 quả bóng vậy.
*Trấn tĩnh tinh thần bằng cách hít thở nhiều không khí, thong thả và điều đặn. Những du già ấn Độ nói rằng thở đều và sâu là một phương pháp để trấn tĩnh tâm thần tốt nhất.
*Neen nghĩ đến những nét nhăn trên mặt của các bà và tìm ra cách làm cho chúng tiêu đi. Hãy làm cho những đường răn trên trán hay ở góc miệng dãn ra mỗi ngày hai lần. Cứ như thế, các bà chẳng cần phải đến viện để cho người ta thoa bóp mặt nữa. Và biết đâu, vì bà thấy trong người thư thái trở lại, những nét răn ấy chẳng biến lúc nào không rõ?

Chương 26: Bốn ttập quán để tránh mệt mỏi

Tập quán thứ nhất: Đừng để trên bàn một thứ giấy tờ gì hết, trừ những giấy tờ liên quan tới vấn đề bạn đương xét.
Roland L. William, hội trưởng công ty xe lửa miền Chicago và Tây Bắc khuyên: "Đừng để giấy má chất đống trên bàn, chỉ để những giấy cần cho công việc đương làm. Vì như vậy, việc làm sẽ dễ dàng và được rành mạch hơn. Đó là bước đầu đưa tới hiệu năng".
Nếu bạn đi thăm thư viện của Quốc hội Washington, bạn sẽ thấy trên trần có sơn câu này của thi hào Pope:
"Thứ tự là công lệ đầu tiên của Tạo hoá".
Thứ tự cũng phải là công lệ thứ nhất trong công việc làm ăn nữa. Nhưng người ta có theo luật ấy không? Không. Phần đông họ để giấy má trên bàn, hàng tuần không ngó tới. ÔNg chủ bút một tờ báo ở New Orleans nói với tôi rằng người thư ký của ông một hôm dọn bàn ra được một cái máy đánh chữ mất từ hai năm!
Chỉ trông thấy cái bàn đầy những thư từ chưa phúc đáp cùng những tờ phúc bẩm, báo cáo ta cũng đã rối trí, thấy mệt óc và buồn bực rồi. Và nếu ta luôn luôn khổ trí về chỗ còn "hàng triệu việc phải làm mà chưa có thì giờ làm" thì chẳng những ta sẽ buồn bực mệt nhọc mà thôi đâu, ta còn có thể bị chứng mạch máu căng, đau tim hoặc vị ung nữa.
Bác sĩ nói "Trong khi ông kể bệnh, nhà thương kêu điện thoại gọi tôi. Đáng lẽ đáp rằng tôi còn mắc việc và lát nữa sẽ trả lời thì tôi quyết định và trả lời liền: Tôi luôn luôn giải quyết lập tức mọi vấn đề, nếu có thể được. Tôi vừa móc điện thoại lại, thì lại có người khác kêu. Cũng là một việc gấp nữa. Lần này tôi phải bàn cãi khá lâu, nhưng không vì có khách mà hoãn quyết nghị.
Lần thứ ba, một ông bạn đồng nghiệp, hỏi ý tôi về một bệnh nguy kịch... Khi đáp xong, tôi quay lại, xin lỗi vì để khách đợi lâu, nhưng khách nét mặt khác hẳn, hoan hỉ nói rằng: "Có gì mà xin lỗi, bác sĩ! Trong mười phút mới qua tôi đã tự kiếm được nguyên nhân bệnh của tôi. Tôi sẽ trở về phòng giấy xét lại cách làm việc của tôi mới được. Nhưng trước khi ra về, xin bác sĩ cho phép tôi coi ngăn kéo của ngài".
Tôi bèn mở các hộc tủ ra, các hộc đều rỗng không, trừ những giấy mực để trữ. Ông ta hỏi: "Vậy giấy tờ vè những việc bỏ dở, bác sĩ để đâu?". Tôi đáp không có việc nào bỏ dở hết. Ông ta lại hỏi đến những thư chưa đáp. Tôi trả lời: "Các thư đều phúc đáp cả rồi. Quy tắc của tôi là không để cho thư nằm đó bao giờ hết. Nhận được, tôi đọc hồi âm cho cô thư ký chép liền".
Sáu tuần sau, ông nọ mời bác sĩ lại coi phòng giấy của mình. Ông ta thấy thay đổi hẳn. Bàn giấy của ông cũng vậy, ông mở hộc tủ ra để bác sĩ thấy không có công việc nào bỏ dở và nói: "Trước đây sáu tuần, tôi có ba bàn giấy đặt tại hai phòng. Việc ngập tới cổ, mà không bao giờ làm xong được cả. Sau khi ở nhà bác sĩ về, tôi liệng cả một xe cam nhông những tờ phúc bẩm và giấy má cũ đi. Bây giờ tôi làm việc tại một bàn giấy. Việc tới làm liền và không còn thấy những đống giấy tờ bỏ dở nó trừng trừng ngó tôi, làm cho tôi buồn bực nữa. Nhưng lạ nhất là tôi đã khỏi hẳn bệnh. Bây giờ tôi mạnh khỏe lắm".
Charles Evans Hughes, trước kia làm Chánh án Toàn án tối cao Mỹ quốc nói: "Người ta không chết vì làm việc quá nhiều, mà người ta chế vì hoảng hốt và lo lắng bởi việc nhiều. Phải, lãng phí năng lực và lo lắng, vì sợ không bao giờ làm xong công việc của mình".

Tập quán thứ nhì: Việc quan trọng và gấp thì làm trước.
Henry L.Dougherty, một trong những kỹ nghệ gia quan trọng của Mỹ quốc nói rằng rất khó kiếm được một người giúp việc đủ hai năng lực dưới đây, dù người cáo cấp cũng vậy.
Hai năng lực vô giá đó là: thứ nhất, biết suy nghĩ; thứ nhì, biết thấy việc nào quan trọng thì làm trước.
Chàng "nhãi con" Charles Luckman từ nghề "cạo giấy" chỉ trong 12 năm leo lên ghế hội trưởng Công ty Pepsodent, lương mỗi năm 100.000 mỹ kim, và kiếm ngoài được hàng triệu mỹ kim nữa. Ông nói rằng thành công đó do sự tập luyện hai năng lực mà H.L Dougherty kể trên kia: "Nhớ lại thì hồi từ mới đi làm, tôi đã có thói quen dậy năm giờ sáng - vì sáng sớm tôi suy nghĩ sáng suốt hơn những lúc khác- và lập chương trình làm việc cho ngày đó, việc nào quan trọng nhất thì làm trước".
Franklin Bettger, người cừ khôi nhất của Mỹ trong giới bảo hiểm, không đợi tới năm giờ sáng lập chương trình công việc trong ngày. ÔNg lập từ đêm trước, tự hẹn mình phải bán được bao nhiêu vé bảo hiểm ngày hôm sau. Nếu hôm sau không bán được đủ số thì vé đọng lại đó sẽ cộng vào chương trình hôm sau nữa. Cứ tiếp tục như vậy hoài.
Do kinh nghiệm, tôi thấy rằng ta không thể luôn luôn theo đúng thứ tự quan trọng của từng việc được, nhưng dù sao lập một chương trình như vậy tốt hơn nhiều là gặp đâu làm đấy.
Nếu văn hào Bernard Shaw theo quy tắc ấy một cách nghiêm khắc, có lẽ ông đã thất bại trong công việc trước tác và suốt đời chỉ là thủ quỹ của một ngân hàng. Chương trình của ông là viết mỗi ngày năm trang. Chương trình ấy và sự quyết ý thi thành cho kỳ được, đã giúp ông nổi danh, năm ròng rã. CHín năm dầu có thiệt là cay đắng vì kết quả ông chỉ kiếm được có 20 mỹ kim, trung bình khoảng mọt xu một ngày!
Tập quán thứ ba: Khi gặp một vấn đề, nếu có đủ sự kiện giải quyết rồi thì phải giải quyết ngay đi, đừng hẹn tới mai.
Mông người học trò cũ của tôi, ông H.P.Howell, nay đã quá cố, nói với tôi rằn khi còn là một viên giám đốc trong uỷ ban U.S.Steel, những cuộc hội nghị của ông và các bạn đồng nghiệp thường kéo dài quá. Họ bàn cãi rất nhiều mà quyết định rất ít. Kết quả, mỗi nhân viên phải ôm từng chồng báo cáo về nhà để nghiên cứu.
Sau, ông Howell đề nghị với uỷ ban chỉ xem xét từng vần đề một, rồi quyết định ngay. Thế là hết do dự, hết để lại lần sau. Uỷ ban có thể quyết định phải kiếm thêm sự kiện nữa, hoặc làm việc ngày việc nọ, hay không làm gì hết. Nhưng mỗi vấn để đưa ra, phải quyết định rồi mới qua vấn đề khác. Kết quả thiệt lạ lùng và mỹ mãn: chương trình nghị sự rõ ràng quá, ngày nào xong việc ngày ấy. Mỗi nhân viên khỏi phải ôm từng chông báo cáo về nhà, khỏi phải khổ tâm về những vấn để chưa giải quyết. Quy tắc đó thiệt hay, chẳng những cho Công ty U.S.Steel mà cả cho bạn và tôi nữa.
Tập quán thứ tư: học tổ chức, trao bớt quyền hành cho người dưới để có thì giờ chỉ huy, kiểm soát,
Nhiều nhà kinh doanh chết sớm vì không biết cách giao uỷ trách nhiệm cho người khác, nhất định làm lấy hết thảy mọi việc. Kết quả: bù đầu óc vì tiểu tiết, vì lộn xộn, rồi sinh ra hấp tấp, lo phiền, bực bội.
Tôi biết rằng khó học được cách giao uỷ nhiệm cho người khác. Riêng tôi, toio thấy khó, khó ghê. Do kinh nghiệm, tôi cũng biết rằng giao quyền cho những người không xứng đáng tai hại lắm. Nhưng khó thì khó, kẻ hữu trách cũng phải cố theo, nếu muốn khỏi ưu tư, cáu kỉnh và mệt nhọc. Còn muốn chết sớm thì tuỳ ý.
Người nào tạo lập một hãng lớn mà không học cách tổ chức, uỷ bớt quyền, để có thì giờ chr huy, kiểm sát thì khoảng 50, 60 tuổi sẽ mắc bệnh đau tim và phải nghỉ việc luôn. Bạn muốn tôi kể vài thí dụ đặc biệt ư?
Thì cứ mở báo, đọc cột "Ai cáo" sẽ thấy.

Chương 27: Làm sao diệt được sự mệt mỏi làm ta ưu tư và uất hận

Một trong những nguyên nhân chính của sự mệt nhọc là nỗi buồn chán. Để chứng minh, tôi xin kể chuyện cô Alcice, thư ký đánh máy và tốc ký,ở cùng đường với tôi. Đêm đó, cô về nhà, đau lưng như người mỏi mệt. Mà cô mỏi mệt thiệt. Cô nhức đầu, đau lưng, dã dượi muốn đi nằm liền, không ăn

uống gì hết. Má cô dỗ dành... cô mới chịu ngồi ăn. Giữa lúc đó, điện thoại kêu: Tình thân nhân của cô mời cô khiêu vũ. Mắt cô bỗng sáng ngời, tinh thần cô bừng tỉnh liền. Tới ba giờ sáng, về nhà, cô chẳng mệt nhọc mảy may mà còn vui tới nỗi không ngủ được nữa.
Vậy buổi tối, khi có vẻ mệt nhọc và cử động uể oải, cô ta thiệt mệt không! Chắc chắn là thiệt. Cô ta mệt mỏi vì cô chán ngán công việc, có lẽ chán ngán cả đời sống. Hàng triệu người như cô Alice; bạn dễ thương cũng là một trong những ngừơi ấy đấy.
Ai cũng biết rằng tinh thần buồn bã thường sinh ra mệt nhọc nhiều hơn là sự cố sức. Mấy năm trước, ông Joseph E.Barrmack đăng ở tạp chí "Tâm lý báo" một bài trong đó ông báo cáo vài thí nghiệm về sự mệt nhọc do buồn chán gây nên. Ông bảo một nhóm sinh viên làm những chắc nghiệm mà ông biết trước rằng họ không thích nhút nhát nào hết. Kết quả? Họ thấy mệt nhọc, buồn ngủ, bực tức, cáu kỉnh và phàn nàn rằng nhức đầu, mỏi mắt, hoặc đau bao tử. Có phải toàn là tưởng tượng không? Không. Nghiên cứu kỹ, ông Barnack thấy khi ta buồn chán, áp lực của máu và số dưỡng khí hít vào đều giảm, còn vui thích làm việc thì những cái đó tăng liền.
Say mê làm việc hứng thú, rất ít khi thấy mệt. Chẳng hạn, mới rồi toio nghỉ hè ở bên hồ Louisse, trong dãy núi Canadian Rockies. Mấy ngày liền, tôi câu cá trêm một dòng suối, phải len lỏi trong bụi cây cao, trèo qua những cảnh đổ, hằng tám giờ liền mà không thấm mệt. Vì sao vậy? Vì tôi hăng hái thích thú vô cùng. Tôi hãnh diện đã làm được một thủ đoạn: câu được sáu con cá lớn. Nhưng nếu tôi chán ngán không muốn câu thì bạn thử đoán sẽ ra sao? Tôi sẽ mệt lử sau khi trèo gian nan ở trên núi cao hơn 2.000 thước.
Vậy sự chán nản có thể làm cho ta mệt nhiều hơn là công việc, dù công việc ấy cực kỳ khó nhọc như leo núi đi nữa. Lại như chuyện ông S.H.Kingman Hội trưởng Công nông Nã Đại bảo hội leo núi Cadian Alpine Club cho vài người cán bộ để huấn luyện một đội binh leo núi. Ông Kingman được lựa vào số huấn luyện vuên ấy. Theo lời ông thì ông và các huấn luyện khác - từ 42 tới 59 tuổi - dắt những người lính trẻ tuổi qua những khu băng tuyết mênh mông tới chân những ngọn núi bích lập cao chừng 40 thước rồi dạy họ dùng thừng, bíu vào vách đá nhẵn mà lần lên ngọn. Họ leo hết ngọn này tới ngọn khác. Sau 15 giờ leo trèo, những thanh niên sung sức ấy, những thanh niên mới tập luyện sáu tháng trong một đội cảm tử ấy, người nào người nấy mệt lử.
Có phải tại một vài bắp thịt không quen vận động mà mệt chăng? Vô lý. Vì ai đã ở trong một đội cảm tử đều nhận rằng bắp thịt nào cũng đã được luyện hết. Họ mệt lử vì họ ngán leo núi. Nhiều người mệt tới nỗi lăn ra ngủ, không kịp ăn. Nhưng các huấn luyện viên gì gấp hai, bà tuổi họ lại không mệt chút nào. Họ ăn rồi, bàn tán hàng giờ về những kinh nghiệm trong ngày. Họ không mệt vì họ thích công việc ấy.
Khi bác sĩ Edward Thordike ở Columbia thí nghiệm về mệt nhọc, ông dùng những chắc nghiệm làm cho học sinh luôn luôn thích thú để họ thức gần trọn một tuần. Người ta kể lại câu chuyện này của ông: "Sự chán nản là nguyên nhân độc nhất giảm sức làm việc".
Nếu bạn làm việc về tinh thần mà thấy mệ thì hcwa chác đã phải vì bạn làm nhiều đâu, dễ thường vì bạn làm nhiều đâu, dễ thường vì bạn làm quá ít đó. Chẳng hạn, bạn thử nhớ tuần trước, một hôm bạn luôn luôn bị bất mãn, thư gởi đi không có hồi âm, hẹn hò thì lỡ, lo cái này, lo cái nọ, không có cái gì nên thân hết. Bặn chẳng làm được gì cả, mọi việc trôi chảy, bạn làm nhiều gấp 40 lần hơn trước, vậy mà về nhà vẫn tươi như hoa. Bạn đã kinh nghiệm như vậy rồi chứ? Tôi cũng vậy. Chúng ta đã học được bài học này: mệt nhọc thường không do công việc mà di lo lắng, bất mãn và uất hận.
Trong khi viết cuốn này, tôi đi coi diễn lại một nhạc kịch vui rất lý thú của Jerome Kerrn, nhan đề là Show Boat. Một vai trong kịch, đại tá Andy nói: "Những kẻ may mắn là những kẻ có một việc làm hợp ý". Những kẻ đó may mắn vì họ có nhiều nghị lực để làm việc ấy. Đi một khúc đường ngắn với bà vợ càu nhàu, có thể mệt hơn là sánh vai đi 20 cây số với một gia nhân mà mình thương yêu.
Vậy phải làm sao? Xin bạn hãy nghe câu chuyện của một tốc ký trong một công ty dầu lửa. Cứ mỗi tháng, cô ta lại phải làm luôn trong nhiều ngày một thứ việc chán nhất trần ai là biên số và tên người vào những giấy phép in sẵn. Công việc đó chán đến nỗi cô quyết định làm cho nó hoá vui mới có thể sống mà chịu nổi được. Cô nghĩ ra cách đua với cô mỗi ngày., Buổi sáng, cô đếm xe bữa ấy biên được bao nhiêu tờ, rồi buổi chiều cô ráng biên được nhiều hơn. Cuối ngày cô cộng lại xem được bao nhiêu tờ rồi cô ráng bữa sau làm hơn số đó. Kết quả là cô lập kỷ lục hơn những cô bạn đồng nghiệp. Và rồi cô được lợi cái gì? Lời khen. Không?... Lời cảm ơn?không..... Thăng cấp? Không... Tăng lướng "đúp"? Không... nhưng được khỏi thấy mệt vì chán ngán. Nhờ vậy tinh thần cô hăng hái. Vì ráng hết

sức làm cho một công việc chán nản thành ra vui thích, nên có thấy có nhiều nghị lực hơn, và những lúc rảnh được vui vẻ hơn, hứng thú hơn. Tôi được biết chuyện của cô vì tôi đã... cưới cô làm vợ.
Dưới đây là một chuyện cô thư ký khác luôn luôn hành động như thể vốn thích công việc của mình. Trước kia cô thường càu nhàu về công việc, nhưng sau cô thôi hẳn. Tên cô là Vallie G.Golden. Cô kể: "Trong sở có bốn cô thư ký, mỗi cô đánh máy cho vài ông chủ sự. Nhiều phen chúng tôi túi bụi vì việc. Có lần, một ông phó giám dốc bắt tôi đánh lại một bức thư dài, nhưng tôi không tuân lệnh. Tôi ráng chỉ cho ông ta rằng bức thư đó có thể sửa lại được, thì không cần đánh lại. Ông ta liền đáp nếu tôi không chịu đánh lại thì tôi sẽ kiếm ngừơi khác! Tôi nghe mà muốn nổi doá. Thề rồi trong khi đánh lại bức thư kia, đột nhiên tôi nghĩ rằng có bao nhiêu người khác chờ sẵn, chực nhẩy vào chiếm chỗ tôi đang làm. Tôi lại nghĩ rằng người ta trả lương cũng chỉ để tôi làm công việc ấy. Nghĩ vậy, tôi thấy dễ chịu hơn. Thình lình tôi nẩy ra cái ý nên làm như mình thích công việc, dù thiệt tâm mình ghét nó. Sau đó toio thấy một điều quan trọng, là nếu tôi làm việc như tôi thật tâm thích nó, thì rồi tôi thích nó một vài phần được.
Tôi cũng lại thấy rằng vui vẻ làm thì công việc mau xong, thành thử bây giờ ít khi tôi phải ở lại trễ. Nhờ có thái độ ấy, tôi được đắc lực và khi một ông chủ cần một thư ký riêng, ông ta yêu cầu tôi giúp - vì ông bảo tôi không có thói cằn nhằn! Vậy tôi đã tìm được chân lý này: Thái độ tinh thần có một năng lực mạnh mẽ. Và sự ấy vô cùng quan trọng đối với tôi. Nó đã hóan cải đời tôi một cách lạ lùng".
Như thế, té ra cô Vallie Golden đã vô tình theo triết lý "giải hoá thiệt". Giáo sư William James khuyên ta "làm bộ như chúng ta can đảm, rồi chúng ta sẽ thấy can đảm, "làm bộ như" chúng ta sung sướng rồi ta sẽ sung sướng. "Làm bộ như" bạn đã thích công việc của bạn và sự gaiar đó sẽ làm cho bạn thấy thích thiệt, bớt mệt, bớt lo lắng.
Mấy năm trước, anh Harlan A. Howard đã có một quyết định làm thay đổi hẳn đời anh. Anh quyết làm cho công việc buồn tẻ của anh thành ra vui thích. Mà công việc của anh đáng chán thiệt: rửa chén, cọ bàn và dọn kem tại phòng ăn moot trường đại học, trong khi các sinh viên cùng trạc tuổi anh học vui vẻ đá banh hoặc đùa bỡn. Anh ghét công việc của anh lắm, nhưng đã không thể bỏ nó được, anh nhất quyết giải trí, nhưng đã không thể bỏ nó được, anh nhất quyết giải trí bằng cách nghiên cứu làm kem cách nào? Bằng những thức gì? Tại sao có kem ngon, có kem dở? Anh nghiên cứu về phương diện hoá học rồi anh thành một sinh viên giỏi nhất trong những giờ hoá học. Anh thích học thực phẩm tới nỗi sau anh vào đại học Masschesets và giỏi nhất về môn "thực phẩm chuyên môn dụng ngữ". Khi hãng bán ca cao ở Nữu ước treo một giải 100 Mỹ kim để thưởng bài luận nào hay nhất về cách dùng ca cao, gai giật giải, bạn biết không? Đúng. Chính là anh Harlan Howard. Mà cuộc thi ấy mở chúng cho hết thảy sinh viên các trường đại học.
Thấy khó kiếm việc làm quá, anh mở một phòng thí nghiệm và nghiên cứu về vi trùng học ngay trong hầm nhà anh tại Massachussets. ít lâu sau, một đạo luật ra, bắt buộc các nhà bán sữa phải khai số vi trùng trong sữa trước khi bán. Mười bốn công ty bán sữa ở Ambert nhờ anh việc đó và anh phải mướn thêm hai người phụ tá.
Thử đoán coi hai mươi lăm năm nữa, anh Howard sẽ ra sao? Lúc đó, những người hienej nay chế tạo thực phẩm sẽ về hưu hoặc chết, nhường chỗ cho những thanh niên đầy nhiệt thuyết và sáng kiến. Vậy hai mươi lăm năm nữa, chắc chắn anh sẽ thành một người có uy quyền trong nghề, còn một sóo bạn học của anh mà hồi trước anh phải dọn keom hầu, sẽ thất nghiệp để mà chua xót, nguyền rủa chính phủ và phàn nàn không gặp thời. Nhưng anh Harlan A. Howard chắc chắn đã không gặp thời, nếu anh đã không quyết định làm cho công việc buồn chán của anh thành ra có hứng thú.
Mấy chục năm trước, có một thanh niên khác tên Sam, rất chán cái việc phải đứng suốt ngàu tiện bù loong trong một xưởng nọ. Anh muốn bỏ, nhưng sợ khó kiếm được việc khác. Đã bắt buộc phải làm công việc buồn tẻ này, nên anh quyết làm cho nó hoá vui. Và anh thi đua với một bạn thợ máy ngồi bên. NGười này phải dũa bù loong nhẵn, còn anh phải tiện nó cho đường trực kính đúng kích tấc. Hai người thỉnh thoảng lại đổi máy lẫn nhau để xem ai được nhiều bù loong.
Về sau, viên đốc công thấy Sam vừa nhanh vừa khéo bèn cho anh một việc khác nhiều lương hơn. Từ đó, anh leo hết cấp này đến cấp khác. Ba chục năm qua, anh Sam Vauclain thành Hội trưởng công ty đóng đầu máy xe lửa Baldwin. Nhưng khi xưa, nếu anh không biết làm cho công việc buồn tẻ thành ra hứng thú, có lẽ bây giờ anh vẫn còn là chú thợ máy quèn.
Ông H.V.Kaltenborn, nhà phê bình tin tức nổi danh tren đài phát thanh, cũng đã có lần phải áp dụng

phương sách đó. Lúc ấy ông 22 tuổi, muốn qua chơi Châu Âu, bèn xin chăn muôn bò trên một chiếc tàu chở bò. Sau khi đạp xe máy vòng quanh nước Anh, ông tới Ba lê thì vừa hết tiền. ÔNg liền cầm chiếc máy chụp hình lấy năm mỹ kim, để lấu tiền đăng lời rao tìm việc trên báo The New Yor Herald xuất bản ở Balê. Tiếp đó, ông được một chân bán kính thực thể. Nếu bạn vào khoảng tuổi 40 tôi chắc bạn còn nhớ nhữn kính thực thể tho sơ hồi đó, mà ta thường đưa lên mắt để ngó hai hình giống nhau như in, đặt ở trong ông kính. Nhìn vào thì hai hình chồng lên như thành một, làm ta cảm tưởng hình đó có bề sâu và bề xa.
Vậy ông Kaltenborn bắt đầu đi từng nhà ở Ba Lê để bán những kính ấy cho những người Pháp mà ông không biết nói tiếng của họ. Vậy mà ngay trong năm đầu, ông đã thâu được 5.000 mỹ kim huê hồng và nổi danh là tay bán báo dạo kiếm được nhiều tiền hạng nhất hồi ấy. ÔNg nói với tôi rằng kinh nghiệm ấy có ích cho ông hơn một năm học ở Đại học đường Harward và giúp ông phát triển một đức tính để thành công là đức tự tín. ÔNg tin chắc có thể bán cho các bà nội trợ Pháp bất kỳ món gì, cả những tờ báo cáo về Đại hội nghị Liên Hiệp Quốc viết bằng tiếng Anh nữa.
Kinh nghiệp đó đã giúp ông hiểu rõ dời sống người Pháp. Sau này, ông lại thấy tự hiểu biết đó thiệt là vô giá, khi ông m cái việc bình phẩm trên đài phát thanh những tin tức ở Châu Âu.
ÔNg làm cách nào mà tài tình như vậy, nhất là khi không biết nói tiếng Pháp? Thưa rằng thế này: ÔNg xin chủ hãng kính viết cho một câu tiếng pháp chào khác, rồi ông học thuộc câu ấy. Ông đi từng cửa, kéo chuông. Và khi gặp bà chủ nhà, ông đọc câu tiếng Pháp với một giọng kỳ dị tới nỗi bà nào cũng tức cười. Rồi ông đưa kính và hình cho bà nọ. Nếu bà ta hỏi câu gì thì ông rút cổ, đáp: "Người Mỹ... Người Mỹ". Rồi dở nón, chỉ vào một miếng giấy trong dán trong đó, có chép đúng câu tiếng Pháp mà ông đã học để chào khách. bà chủ nhà cười, ông cũng cười, và lại đưa bà ta coi thêm hình. Ông thú thiệt công việc bán kính ấy không dễ dàng đâu. Ông kiếm ăn được, nhờ có mỗi một đức tính là quyết làm cho công việc hoá ra có hứng thú. Mỗi sáng, trước khi ông đi ngó trong gương và tự khuyến khích: "Này, Kaltenborn, nếu muốn có cơm ăn, anh phải làm công việc ấy. Anh đã phải làm nó thì tạo sao không vui vẻ mà làm? Sao không tưởng tượng rằng mỗi khi anh kéo chuông, là anh đóng vai trò trên sân khấu và có nhiều khán giả ngó anh? Mà nghĩ kỹ, việc anh làm đó cũng tức cười, khác chi một trò hề trên sân khấu. Vậy tại sao không hăng hái vui vẻ đóng trò đi?'.
Chính nhờ lối đóm, ông đã làm cho một công việc ông vừa sợ vừa ghét hoá ra một việc thú và rất có lợi.
Khi nghe tôi hỏi gì nên khuyên những thanh niên Mỹ hăng hái muốn thành công, ông đáp: "Có, tự chiến đấu với họ mỗi buổi sáng. Người ta nói nhiều về sự quan trọng của thể dục, nhưng chúng ta còn cần luyện tinh thần hơn. Mỗi buổi sáng chúng ta phải tự khuyến khích can đảm làm việc cả ngày".
Phương pháp tự khuyến khích ấy ngớ ngẩn, nông nổi và ngây thơ ư? Không đâu. Trái lại, nó là tinh tuý của một triết lý sâu xa:"tinh thần của ta ra sao thì đời ta như vậy". Lời đó bây giờ cũng vẫn đúng như 18 thế kỷ trước, khi Marc Aurele viết, lần đầu tiên trong cuốn "Trầm tư" của ngài: "Tinh thần ta ra sao thì đời ta như vậy".
Mỗi ngày tự khuyên tự nhủ một giờ, bạn có thể hướng tinh thần của bạn tới sự can đảm, hạnh phúc, nghị lực và bình tĩnh.
Khi nuôn những tư tưởng chân chính, sẽ thấy công việc đỡ chán nhiều. Ông chủ của bạn muốn bạn yêu nghề, để ông thâu được nhiều tiền hơn. Nhưng hãy quên cái muốn của họ đi mà chỉ nghĩ đến cái lợi của bạn khi bạn yêu công việc hơn lên. Bạn nên nhớ rằng tinh thần ấy có thể làm cho hạnh phúc trong đời bạn tăng lên gấp đôi vì ta chỉ dùng phần nửa những đức tính của ta để làm

Chương 28: Bạn không ngủ được ? Đừng mệt trí vì vậy.

Khi mất ngủ bạn có lo không? Chắc có. Vậy bạn nên biết chuyện ông Samuel Untermeyer, nhà luật sư nổi danh khắp toàn cầu. Suốt đời ông ta không bao giờ được ngủ trọn đêm!
Khi còn đi học, ông đã lo về hai bệnh: suyễn và mất ngủ. Ông không trị được hai bệnh ấy, nên ông nhất quyết lợi dụng chứng mất ngủ của ông. Chỉ có cách đó là diệu nhất. Vậy đáng lẽ trằn trọc xoay

trở trên giường và lo lắng để hại cho thần kinh, ông ngồi phát dậy và học. Kết quả? Thì đây, ông giật được hết những danh dự trong các lớp ông theo và thành một thần đồng ở Nữu Ước Đại học đường.
Khi ông bắt đầu làm luật sư, bịnh mất ngủ ông vẫn còn. Nhưng ông không lo. Ông nói: "Trời sẽ lo cho ta". Mà thiệt vậy. Mặc dầu ngủ rất ít, ông vẫn khoẻ mạnh và đủ sức làm việc nhiều cũng như bất cứ vị luật sư trẻ tuổi nào ở Nữu Ước. Và còn nhiều hơn là khác, vì trong khi họ ngủ thì ông làm việc!
Hồi 21 tuổi, ông đã kiếm được 75.000 mỹ kim mỗi năm, khiến nhiều luật sư trẻ tuổi đã đến toà để học phương pháp. Năm 1931, trong một vụ cãi, ông kiếm một triệu mỹ kim trả hết một lần - có lẽ cổ kim chưa có một vị luật sư nào thù kim nhiều đến thế/
Ông luôn luôn mất ngủ- đọc sách đến nửa đêm - năm giờ sáng đã dậy và bắt đầu đọc thư cho thơ ký đánh máy. Lúc mọi người bắt tay vào việc, ông đã làm gần xong nửa công việc hôm đó. Không bao giờ được ngủ trọn đếm mà ông thọ 81 tuổi. Nhưng nếu ông thắc mắc lo lắng về bệnh mất ngủ thì có lẽ chết sớm lâu rồi.
Chúng ta bỏ một phần ba đời sống để ngủ mà ta biết rằng ngủ là một thói quen, một trạng thái nghỉ ngơi để cho cơ thể bồi bổ lại sức lực, nhưng ta chớ hề biết mỗi ngày mỗi người phải ngủ bao nhiêu giờ, ta cũng không biết ngủ có thiệt là cần thiết không nữa!
Bạn cho là lạ lùng ư? Xin bạn hãy nghe đây. Trong cuộc đại chiến thứ nhất, một người lính Hung Gian Lợi tên là Paul Kern, bị một phát đạn xuyên qua óc ngay giữa trán. Khi vết thương lành rồi thì lạ lùng thay, người đó mất hẳn ngủ. Các bác sĩ dùng đủ phương thuốc ngủ, thuốc mê, cả phép thôi miên nữa, nhưng vẫn vô hiệu. Anh ta vẫn không sao ngủ được, không sao thấy buồn ngủ như xưa.
Thấy vậy, các bác sĩ đoán chắc anh ta không thể sống lâu. Nhưng anh ta cười, cho là nói bậy, rồi vẫn làm việc và vẫn sống rất mạnh mẽ nhiều năm. Anh Paul Kern cũng nằm lên giường ngủ, rồi nếu không chợp mắt đi được thì cứ mặc, đừng thèm nghỉ tới nó. Cô tự nhẩm như vậy: "Nếu không ngủ được thì cũng cóc cần, ta có thức tới sáng cũng chẳng làm sao!" Rồi nhắm mắt lại nói "Cức nằm thế này mà chẳng lo nghĩ gì cả, thì cũng khỏe rồi".
"Theo đúng như vậy, rồi sau hai tuần, tôi đặt mình nằm là ngủ được. Không đầy một tháng tôi ngủ mỗi đêm được 8 giờ và bộ thần kinh của tôi trở lại bình thường".
Vậy không phải chứng mất ngủ làm hại cô Ira Sangde mà chính là nỗi lo lắng về chứng ấy nó hại cô.
Bác sĩ Nathaniel Kleimar, giáo sư ở Đại học đường Chicago, đã nghiên cứu nhiều hơn ai hết về sự ngủ, và nhờ vậy đã nổi danh khắp thế giới. Ông tuyên bố rằng chưa thấy một ai chết về chứng mất ngủ. Tất nhiên, người ta có thể quá lo lắng về chứng đó, rồi sanh lực mỗi ngày một suy kém đi, khiến cho vi trùng được dịp huỷ hoại cơ thể. Nhưng nếu vậy, nguyên do cái chết cũng là tại lo lắng chớ nào phải mất ngủ!
Bác sĩ Kleitman cũng nói rằng những lo vì mất ngủ, thường lại ngủ nhiều hơn là họ tưởng. Những kẻ bực tức càu nhàu: "Toio thức suốt đêm hôm qua!" Có thể là những người đã ngủ nhiều mà không ngờ. Chẳng hạn, Herbert Spencer, một triết gia của thế kỷ trước, ở độc thân cho tới già tại một nhà trọ, đã làm cho mọi người ngán vì ông luôn luôn phàn nàn về thiếu ngủ. Ông nhồi bông gòn vào lỗ tai để nghe tiếng động và để bộ thần kinh được yêu tĩnh. Có khi ông dùng nha phiến cho dễ ngủ. Một đêm, ông ngủ chung phòng tại lữ quán với giáo sư Sayce ở trường Đại học Oxford. Sáng hôm sau, ông phàn nàn đã thức trắng đêm. Sự thiệt thì chính giáo sư Sayce thức trắng đêm đó, vì tiếng "kéo gỗ" của Spencer đã làm cho ông ta không ngủ được.
Điều kiện thứ nhất để ngủ ngon là phải thấy được yên ổn. Chúng ta cần cảm tưởng rằng có một quyền lực nào đó quản một nhà thương điên, đã chú trọng vào điểm ấy trong một năm kinh nghiệm dạy tôi muốn ngủ ngon thì không gì bằng tụng niệm. Tôi hoàn toàn đứng về phương diện y học mà nói vậy. Đối với người thường tu niệm, đó là một cách hiệu nghiệm nhất, tự nhiên nhất để tâm hồn được yên tĩnh, thần kinh được nghỉ ngơi. Phó cho trời, tới đâu hay tới đó".
Nhưng nếu bạn không phải là tín đồ tôn giáo, lại phải suy nghĩ nhiều nỗi khó khăn, bạn nên học cách nghỉ ngơi bằng những phương pháp ngoại khoa. Bác sĩ Harold Fink, tác giả cuốn: "Nghỉ ngơi cho thần kinh khỏi căng thẳng" cho rằng cách hiệu nghiệm nhất là nói chuyện với cơ thể ta. Theo bác sĩ, lời nói là chìa khoá của mọi cách thôi miên: và khi banh luôn mất ngủ, chính là vì bạn tự kỷ ám thị rằng bạn sẽ không sao ngủ được. Để trị bịnh ấy, bạn phải phá sức thôi miên đó đi. Muốn vậy, bạn hãy nói với các bắp thịt của bạn rằng: "Duỗi ra- duỗi ra- xả hơi và nghỉ ngơi". Bạn đã biết rằng óc và gân cốt không nghỉ ngơi được khi bắp thịt ta căng thẳng. Vậy chúng ta muốn ngủ, phải bắt đầu bắp thịt trước

đã thi hành và thấy công hiệu - đặt một chiếc gối dưới đầu gối để hai chân được nghỉ ngơi, khỏi căng thẳng; dưới cánh tay cũng đặt những chiếc gối nhỏ như vậy. Rồi nói với cánh tay cũng đạt những chiếc gối nhỏ như vậy. Rồi nói với hàm răng, mắt, chân: "Duỗi ra". Ta sẽ ngủ lúc nào không hay. Tôi đã thí nghiệm phương pháp ấy, thiệt hiệu nghiệm. Nếu bạn bị chứng mất ngủ, bạn nên mua cuốn sách của bác sĩ Fink, vừa nói trên kia. Tôi mới thấy có mỗi cuốn đó là vừa vui, dễ đọc mà lại vừa chỉ một phương thuốc công hiệu.
Một cách trị bệnh mất ngủ vào hạng nhất là vận động cơ thể mệt, như: làm vườn, bơi lội, chơi các môn thể thao, hoặc làm một công việc nặng nhọc. Ông Théodere Dreiser đã dùng cách ấy. Khi ông còn là một tác giả trẻ tuổi hăng hái, ông lo lắng vì mất ngủ, cho nên ông xin một công việc nặng nhọc tại Sở Hoả xa trung ương ở Nữu Ước.
Sau một ngày vặn ốc và trải đá trên đường rầy, ông mệt tới nỗi ngã gục trong bữa ăn.
Nếu chúng ta mệt lắm, vừa đi chúng ta vừa ngủ được. Hồi tôi 13 tuổi, ba tôi đi theo một xe heo tới Saint Joe ở Missouri. Vì ba tôi có hai tấm vé xe lửa đi khỏi trả tiền. Người bèn dắt tôi theo. Từ hồi nhỏ, tôi chưa được tới một châu thành nào có trên 4.000 người. Khi tới tỉnh Joe - một châu thành 60.000 người, tôi vui thích vô cùng. Tôi thấy những nhà lầu chọc trời, cao sáu từng, và một kỳ quan trong các kỳ quan, là cái đầu xe máy điện. Bây giờ tôi nhắm mắt lại mà còn thấy và nghe được chiếc toa xe ấy chạm. Tâm hồn tôi chưa bao giờ bị kích thích đến thế. Sau một ngày mê mẩn, tôi cùng với ba tôi lên xe trở về Kavenwood. Tới đây hồi hai giờ khuya, lại phải đi ngựa khoảng bẩy cây số nữa mới tới trại. và đây là đoạn kết của câu chuyện. Tôi mệt quá, vừa đi vừa ngủ, vừa mơ màng. Vì đã quen, tôi ngủ trên lưng ngựa mà không sao hết. Bởi vậy mới co còn sống đến ngày nay đê kể chuyện cho bạn nghe.
Khi người ta mệt quá thì dù sấm sét bên tai hay ở giữa cảnh bom đạn người ta cũng cứ ngủ được như thường. Bác sĩ Foster Kennedy, nhà thần kinh học trứ danh, nói với tôi rằng khi đội binh thứ năm của Anh rút lui năm 1918, ông thấy nhiều chú lĩnh mệt tới nỗi lăn ra đất, mê man như chết. Ông lấy ngón tay vạch mí mắt họ mà không hề tỉnh dậy. Tròng mắt họ luôn luôn đưa lên. ÔNg nói: "Từ ngày ấy, mỗi lần khó ngủ ông lại đưa ngược tròng mắt lên và chỉ vài giây sau, tôi bắt đầu hiu hiu buồn ngủ. Phản ứng đó rất tự nhiên, không có chi kiểm sát được". Chưa có người nào tự tử bằng cách nhịn ngủ hết, mà sau này chắc cũng không có ai dùng cách ấy. Hễ buồn ngủ thì tự nhiên phải ngủ, có nghị lực mạnh tới đâu cũng không chống lại được. Hoá công cho ta nhịn uống, nhịn ăn được lâu hơn là nhịn ngủ.
Nói đến tự tử, tôi nhớ đến trường hợp mà bác sĩ H.C Link kể trong cuốn "Khám phá loại người". Ông bây giờ làm phó hội trưởng Hội Tâm lý và ông đã phỏng vấn nhiều người ưu tư, thần kinh suy nhược. Trong chương "Làm sao thắng nỗi sợ sệt và ưu tư", ông kể chuyện một bệnh nhân muốn tự tử. Bác sĩ biết rằng có giảng giải lý luận cũng chỉ hại thêm, nên ông bảo y: "Nếu ông nhất quyết muốn tự tử thì ông cũng nên tự tử một cách anh hùng chứ! Ông chạy ra chung quanh những căn phố này cho tới khi nào mệt quá mà lăn ra chết thì thôi".
Người bệnh thử làm theo, không phải một lần mà nhiều lần, nhưng lần nào cũng thấy tinh thần khoan khoái hơn, còn cơ thể thì tất nhiên là mỏi nhừ. Tới đêm thứ ba, kết quả hoàn toàn như ý muốn của bác sỹ: Y mệt và cơ thể rã rời tới nỗi ngủ say như khúc gỗ. Say y nhập một hội thể thao, bắt đầu luyện tập để đua về nhiều môn, và thấy đời sống vui quá, muốn sống hoài! Chương XXVII

Bạn không ngủ được ư? Đừng khổ trí vì vậy!

Khi mất ngủ bạn có lo không? Chắc có. Vậy bạn nên biết chuyện ông Samuel Untermeyer, nhà luật sư nổi danh khắp toàn cầu. Suốt đời ông ta không bao giờ được ngủ trọn đêm!
Khi còn đi học, ông đã lo về hai bệnh: suyễn và mất ngủ. Ông không trị được hai bệnh ấy, nên ông nhất quyết lợi dụng chứng mất ngủ của ông. Chỉ có cách đó là diệu nhất. Vậy đáng lẽ trằn trọc xoay trở trên giường và lo lắng để hại cho thần kinh, ông ngồi phát dậy và học. Kết quả? Thì đây, ông giật được hết những danh dự trong các lớp ông theo và thành một thần đồng ở Nữu Ước Đại học đường.
Khi ông bắt đầu làm luật sư, bịnh mất ngủ ông vẫn còn. Nhưng ông không lo. Ông nói: "Trời sẽ lo cho ta". Mà thiệt vậy. Mặc dầu ngủ rất ít, ông vẫn khoẻ mạnh và đủ sức làm việc nhiều cũng như bất cứ vị luật sư trẻ tuổi nào ở Nữu Ước. Và còn nhiều hơn là khác, vì trong khi họ ngủ thì ông làm việc!

Hồi 21 tuổi, ông đã kiếm được 75.000 mỹ kim mỗi năm, khiến nhiều luật sư trẻ tuổi đã đến toà để học phương pháp. Năm 1931, trong một vụ cãi, ông kiếm một triệu mỹ kim trả hết một lần - có lẽ cổ kim chưa có một vị luật sư nào thù kim nhiều đến thế/

Ông luôn luôn mất ngủ- đọc sách đến nửa đêm - năm giờ sáng đã dậy và bắt đầu đọc thư cho thơ ký đánh máy. Lúc mọi người bắt tay vào việc, ông đã làm gần xong nửa công việc hôm đó. Không bao giờ được ngủ trọn đếm mà ông thọ 81 tuổi. Nhưng nếu ông thắc mắc lo lắng về bệnh mất ngủ thì có lẽ chết sớm lâu rồi.

Chúng ta bỏ một phần ba đời sống để ngủ mà ta biết rằng ngủ là một thói quen, một trạng thái nghỉ ngơi để cho cơ thể bồi bổ lại sức lực, nhưng ta chớ hề biết mỗi ngày mỗi người phải ngủ bao nhiêu giờ, ta cũng không biết ngủ có thiệt là cần thiết không nữa!

Bạn cho là lạ lùng ư? Xin bạn hãy nghe đây. Trong cuộc đại chiến thứ nhất, một người lính Hung Gian Lợi tên là Paul Kern, bị một phát đạn xuyên qua óc ngay giữa trán. Khi vết thương lành rồi thì lạ lùng thay, người đó mất hẳn ngủ. Các bác sĩ dùng đủ phương thuốc ngủ, thuốc mê, cả phép thôi miên nữa, nhưng vẫn vô hiệu. Anh ta vẫn không sao ngủ được, không sao thấy buồn ngủ như xưa.

Thấy vậy, các bác sĩ đoán chắc anh ta không thể sống lâu. Nhưng anh ta cười, cho là nói bậy, rồi vẫn làm việc và vẫn sống rất mạnh mẽ nhiều năm. Anh Paul Kern cũng nằm lên giường ngủ, rồi nếu không chợp mắt đi được thì cứ mặc, đừng thèm nghỉ tới nó. Cô tự nhẩm như vậy: "Nếu không ngủ được thì cũng cóc cần, ta có thức tới sáng cũng chẳng làm sao!" Rồi nhắm mắt lại nói "Cức nằm thế này mà chẳng lo nghĩ gì cả, thì cũng khỏe rồi".

"Theo đúng như vậy, rồi sau hai tuần, tôi đặt mình nằm là ngủ được. Không đầy một tháng tôi ngủ mỗi đêm được 8 giờ và bộ thần kinh của tôi trở lại bình thường".

Vậy không phải chứng mất ngủ làm hại cô Ira Sangde mà chính là nỗi lo lắng về chứng ấy nó hại cô.

Bác sĩ Nathaniel Kleimar, giáo sư ở Đại học đường Chicago, đã nghiên cứu nhiều hơn ai hết về sự ngủ, và nhờ vậy đã nổi danh khắp thế giới. Ông tuyên bố rằng chưa thấy một ai chết về chứng mất ngủ. Tất nhiên, người ta có thể quá lo lắng về chứng đó, rồi sanh lực mỗi ngày một suy kém đi, khiến cho vi trùng được dịp huỷ hoại cơ thể. Nhưng nếu vậy, nguyên do cái chết cũng là tại lo lắng chớ nào phải mất ngủ!

Bác sĩ Kleitman cũng nói rằng những lo vì mất ngủ, thường lại ngủ nhiều hơn là họ tưởng. Những kẻ bực tức càu nhàu: "Toio thức suốt đêm hôm qua!" Có thể là những người đã ngủ nhiều mà không ngờ. Chẳng hạn, Herbert Spencer, một triết gia của thế kỷ trước, ở độc thân cho tới già tại một nhà trọ, đã làm cho mọi người ngán vì ông luôn luôn phàn nàn về thiếu ngủ. Ông nhồi bông gòn vào lỗ tai để nghe tiếng động và để bộ thần kinh được yêu tĩnh. Có khi ông dùng nha phiến cho dễ ngủ. Một đêm, ông ngủ chung phòng tại lữ quán với giáo sư Sayce ở trường Đại học Oxford. Sáng hôm sau, ông phàn nàn đã thức trắng đêm. Sự thiệt thì chính giáo sư Sayce thức trắng đêm đó, vì tiếng "kéo gỗ" của Spencer đã làm cho ông ta không ngủ được.

Điều kiện thứ nhất để ngủ ngon là phải thấy được yên ổn. Chúng ta cần cảm tưởng rằng có một quyền lực nào đó quản một nhà thương điên, đã chú trọng vào điểm ấy trong một năm kinh nghiệm dạy tôi muốn ngủ ngon thì không gì bằng tụng niệm. Tôi hoàn toàn đứng về phương diện y học mà nói vậy. Đối với người thường tu niệm, đó là một cách hiệu nghiệm nhất, tự nhiên nhất để tâm hồn được yên tĩnh, thần kinh được nghỉ ngơi. Phó cho trời, tới đâu hay tới đó".

Nhưng nếu bạn không phải là tín đồ tôn giáo, lại phải suy nghĩ nhiều nỗi khó khăn, bạn nên học cách nghỉ ngơi bằng những phương pháp ngoại khoa. Bác sĩ Harold Fink, tác giả cuốn: "Nghỉ ngơi cho thần kinh khỏi căng thẳng" cho rằng cách hiệu nghiệm nhất là nói chuyện với cơ thể ta. Theo bác sĩ, lời nói là chìa khoá của mọi cách thôi miên: và khi banh luôn mất ngủ, chính là vì bạn tự kỷ ám thị rằng bạn sẽ không sao ngủ được. Để trị bịnh ấy, bạn phải phá sức thôi miên đó đi. Muốn vậy, bạn hãy nói với các bắp thịt của bạn rằng: "Duỗi ra- duỗi ra- xả hơi và nghỉ ngơi". Bạn đã biết rằng óc và gân cốt không nghỉ ngơi được khi bắp thịt ta căng thẳng. Vậy chúng ta muốn ngủ, phải bắt đầu bắp thịt trước đã thi hành và thấy công hiệu - đặt một chiếc gối dưới đầu gối để hai chân được nghỉ ngơi, khỏi căng thẳng; dưới cánh tay cũng đặt những chiếc gối nhỏ như vậy. Rồi nói với cánh tay cũng đạt những chiếc gối nhỏ như vậy. Rồi nói với hàm răng, mắt, chân: "Duỗi ra". Ta sẽ ngủ lúc nào không hay. Tôi đã thí nghiệm phương pháp ấy, thiệt hiệu nghiệm. Nếu bạn bị chứng mất ngủ, bạn nên mua cuốn sách của bác sĩ Fink, vừa nói trên kia. Tôi mới thấy có mỗi cuốn đó là vừa vui, dễ đọc mà lại vừa chỉ một

phương thuốc công hiệu.
Một cách trị bệnh mất ngủ vào hạng nhất là vận động cơ thể mệt, như: làm vườn, bơi lội, chơi các môn thể thao, hoặc làm một công việc nặng nhọc. Ông Théodere Dreiser đã dùng cách ấy. Khi ông còn là một tác giả trẻ tuổi hăng hái, ông lo lắng vì mất ngủ, cho nên ông xin một công việc nặng nhọc tại Sở Hoả xa trung ương ở Nữu Ước.
Sau một ngày vặn ốc và trải đá trên đường rầy, ông mệt tới nỗi ngã gục trong bữa ăn.
Nếu chúng ta mệt lắm, vừa đi chúng ta vừa ngủ được. Hồi tôi 13 tuổi, ba tôi đi theo một xe heo tới Saint Joe ở Missouri. Vì ba tôi có hai tấm vé xe lửa đi khỏi trả tiền. Người bèn dắt tôi theo. Từ hồi nhỏ, tôi chưa được tới một châu thành nào có trên 4.000 người. Khi tới tỉnh Joe - một châu thành 60.000 người, tôi vui thích vô cùng. Tôi thấy những nhà lầu chọc trời, cao sáu từng, và một kỳ quan trong các kỳ quan, là cái đầu xe máy điện. Bây giờ tôi nhắm mắt lại mà còn thấy và nghe được chiếc toa xe ấy chạm. Tâm hồn tôi chưa bao giờ bị kích thích đến thế. Sau một ngày mê mẩn, tôi cùng với ba tôi lên xe trở về Kavenwood. Tới đây hồi hai giờ khuya, lại phải đi ngựa khoảng bẩy cây số nữa mới tới trại. và đây là đoạn kết của câu chuyện. Tôi mệt quá, vừa đi vừa ngủ, vừa mơ màng. Vì đã quen, tôi ngủ trên lưng ngựa mà không sao hết. Bởi vậy mới co còn sống đến ngày nay đê kể chuyện cho bạn nghe.
Khi người ta mệt quá thì dù sấm sét bên tai hay ở giữa cảnh bom đạn người ta cũng cứ ngủ được như thường. Bác sĩ Foster Kennedy, nhà thần kinh học trứ danh, nói với tôi rằng khi đội binh thứ năm của Anh rút lui năm 1918, ông thấy nhiều chú lĩnh mệt tới nỗi lăn ra đất, mê man như chết. Ông lấy ngón tay vạch mí mắt họ mà không hề tỉnh dậy. Tròng mắt họ luôn luôn đưa lên. ÔNg nói: "Từ ngày ấy, mỗi lần khó ngủ ông lại đưa ngược tròng mắt lên và chỉ vài giây sau, tôi bắt đầu hiu hiu buồn ngủ. Phản ứng đó rất tự nhiên, không có chi kiểm sát được". Chưa có người nào tự tử bằng cách nhịn ngủ hết, mà sau này chắc cũng không có ai dùng cách ấy. Hễ buồn ngủ thì tự nhiên phải ngủ, có nghị lực mạnh tới đâu cũng không chống lại được. Hoá công cho ta nhịn uống, nhịn ăn được lâu hơn là nhịn ngủ.
Nói đến tự tử, tôi nhớ đến trường hợp mà bác sĩ H.C Link kể trong cuốn "Khám phá loại người". Ông bây giờ làm phó hội trưởng Hội Tâm lý và ông đã phỏng vấn nhiều người ưu tư, thần kinh suy nhược. Trong chương "Làm sao thắng nỗi sợ sệt và ưu tư", ông kể chuyện một bệnh nhân muốn tự tử. Bác sĩ biết rằng có giảng giải lý luận cũng chỉ hại thêm, nên ông bảo y: "Nếu ông nhất quyết muốn tự tử thì ông cũng nên tự tử một cách anh hùng chứ! Ông chạy ra chung quanh những căn phố này cho tới khi nào mệt quá mà lăn ra chết thì thôi".
Người bệnh thử làm theo, không phải một lần mà nhiều lần, nhưng lần nào cũng thấy tinh thần khoan khoái hơn, còn cơ thể thì tất nhiên là mỏi nhừ. Tới đêm thứ ba, kết quả hoàn toàn như ý muốn của bác sỹ: Y mệt và cơ thể rã rời tới nỗi ngủ say như khúc gỗ. Say y nhập một hội thể thao, bắt đầu luyện tập để đua về nhiều môn, và thấy đời sống vui quá, muốn sống hoài!

Chương 29: Một quyết định quan trọng nhất trong đời bạn

(Chương này viết riêng cho các bạn thanh niêm nam nữa chưa biết được nghề hợp với sở thích của mình).

Nếu bạn chưa tới 18 tuổi, có lẽ bạn sắp phải quyết định hai việc quan trọng nhất trong đời bạn. NHững quyết định ấy có thể thay đổi hẳn tương lại của bạn và ảnh hưởng sâu xa tới hạnh phúc, sức khoẻ của bạn, nói tòm lại, có thể làm cho bạn sung sướng hay khốn đốn. Hai quyết định đó là;

1-Bạn kiếm ăn bằng cách nào? Làm một nông dân, một phu trạm, một nhà hoá học, một viên kiểm lâm, một thơ ký đánh máy và một thú ý, một giáo sư học hay một chủ xe hủ tíu. 2/ Bạn sẽ lựa người thế nào làm bạn trăm năm?
Cả hai sự quan trọng ấy thường được quyết định liều lĩnh như trong cach bạc. Ông Harry Emerson

Fosdisk nói trong cuốn "Năng lực tranh đấu": Mỗi thanh niên khi lựa nghề, đem cả đời mình ra mà tố một ván phé".
Làm sao rút bớt được phần may rủi? Xin bạn đọc tiếp những hàng dưới đây, trong đó tôi đem hết những điều hiểu biết ra khuyên bạn. Trước hết, nếu có thể được, xin bạn ráng lựa nghề mà bạn yêu. Đã có lần tôi đem điều này hỏi ông David M.Goodrich, hội trưởng công ty làm vỏ xe hơi B.F Gooodrich. Ông đáp: "Điều kiện quan trọng nhất để thành công là yêu công việc của mình, như vậy thì tuy làm hàng giờ mà có cảm tưởng mình chỉ giải trí". Đó là trường hợp ông Edison, một người hồi nhỏ thất học, phải bán báo, mà sau làm thay đổi hẳn nền kỹ nghệ của Mỹ. ÔNg thường ăn ngủ, ngay trong phòng thí nghiệm để có thể làm việc 18 giờ một ngày, nhưng ông không thấy mệt chút nào hết. Ông tuyen bố: "Suốt đời tôi, tôi có làm việc đâu. Vui quá! như trò chơi tuyệt thú vậy!",.
Vậy ông thành công là lẽ dĩ nhiên.
Ông Charles Schwab cũng nói với tôi đại loại như vậy. Ông rằng: "Nếu bạn thấy vô cùng hăng hái trong khi làm việc, thì gần như không có việc gì mà bạn không thành công".
Nhưng nếu bạn không hiểu biết chút gì về sở thích của bạn, làm sao thiệt tâm cho được? Bà Edna Kerr trước Công ty Dupont, coi hàng ngàn nhân viên, bây giờ làm Phó Giám đốc "giao thiệp kỹ nghệ" cho Công ty "Sản phẩm Hiệp Chủng quốc" có nói: "Bi kịch thảm thương nhất ở đời là biết bao thanh niêm không bao giờ kiếm được cái nghề vừa ý họ cả. Tôi nghĩ không có người nào đáng thương bằng kẻ làm một nghề chỉ để kiếm tiền". Bà kể rằng có cả những sinh viên xuất thân từ trường đại học, đến với với bà: "Tôi có bằng cấp X. Bà có công việc gì cho tôi làm trong hãng bà không". Họ không biết họ làm được việc gì mà cũng khong biết thích hợp với việc gì nữa. Trách chi mà chẳng có biết bao người, cả đàn ông lẫn đàn bà, bước chân vào đời với sức học chắc chắn, với những mộng tươi đẹp, thế mà rồi đã 40 tuổi đã kiệt lực vì thất bại, vì chán nản và lại đèo thêm bịnh thần kinh! Sự thật, sự lựa được một nghề hợp với bạn cũng quan trọng cho sức khoẻ của bạn nữa. Bác sĩ Raymond Pearl cùng nghiên cứu với vài công ty bảo hiểm nhân mạng về những yếu tối của tuổi thọ, cho rằng sự có một nghề hợp với sở thích và tài năng là yếu tố quan trọng nhất. Ông có thể nói như Thomas Carlyle: "Sung sướng thay người nào kiếm được việc hợp với mình! Bấy nhiêu đủ rồi, không cần gì hơn nữa".
Mới rồi, tôi nói chuyện suốt buổi tối với ông Paul W.Boynton, Chủ phòng nhân viên của COng ty dầu lửa Soncony. Trong hai năm gần đây, ông đã hỏi dọ trên 75.000 người xin việc để ông rút kinh nghiệm mà viết cuốn: "Sáu cách để tìm việc làm".
Tôi hỏi ông: "Thanh niên đi kiếm việc thường có lỗi lầm nào nhất?" Ông đáp: "Họ không biết họ thích việc gì hết. Thiệt nghĩ mà sợ! May một bộ áo để bận vài năm thì họ đắn đo lắm, lựa một nghề định đoạt hết cả tương lai, hạnh phúc và bình tĩnh trong tâm hồn thì họ lại chẳng hề suy nghĩ!".
Vậy phải làm sao? bạn có thể lại hỏi một phòng dẫn nghề nghiệp. Phương pháp hướng dẫn nay chưa được hoàn thiện, vì nó còn mới mẻ nên nhân viên các phòng hướng dẫn dầu có giúp bạn được nhiều, vẫn có thể làm lỡ được. Tuy nhiên, môn ấy sẽ có tương lai chắc chắn. Nơi đó, người ta sẽ bảo bạn làm những trắc nghiệm để dò xét khả năng của bạn về mọi phương diện hoạt động, rồi người ta khuyên bạn nên lựa nghề nào. Phần quyết định về bạn, lẽ cố nhiên.
Bạn nên nhớ, lời khuyên của họ có khi sai lầm một cách buồn cười được. Nhiều khi họ còn mô thuẫn với nhau là khác. Có người khuyên một cô học sinh của tôi nên viết văn đầu mà dễ dàng như vậy? Phải có tài truyền tư tưởng và cảm xúc của mình cho độc giả và muốn thế, không cần có nhiều dụng ngữ, mà phải có tư tưởng, kinh nghiệm, quyết tín và nhiệt huyết. Vì theo lời họ khuyên, cô nọ đương là một cô thư ký, sung sướng tháy mình trở nên một nữ sĩ tập sự, để rồi sau thấy mình thất bại chua cay.
Vậy cả những nhà chuyên môn về khoa học hướng dẫn nghề nghiệp vẫn chưa đáng hoàn toàn tin cậy.
Cho nên ta phải hỏi ý nhiều người, rồi dùng lương tri của ta xem xét nghề ấy.
Chắc bạn ngạc nhiên, sao tôi lại cho chương này vào mọt cuốn sách nghiên cứu về ưu tư? Không có chi lạ đâu, vì có biết bao nỗi lo lắng, ân hận, oán hờn sinh ra do sự oán ghét công việc phải làm. Hỏi người thân hay ông hàng xóm, một ông chủ sự, bạn sẽ thấy lờiđó đúng. Nhà kinh tế trứ danh John Stuart Mill nói: "không có gì thiệt hại cho xã hội bằng trong kỹ nghệ, có nhiều người không hợp với nghề của họ" Đúng. Và trong số những kẻ bất hạnh ở đời này ta nên kê cả bọn người ghét nghề đang nuôi sống họ nữa!
Có nhiều người tại ngũ, ở xa đại chiến trường mà tinh thần cũng hoảng loạn. Xem thế đủ biết không phải họ hoảng loạn vì bom đạn mà chính người ta đặt họ vào một nghề trái với sở thích và tài năng. bạn có biết bọn người đó không? Bác sỹ William Menninger, một nhà chuyên môn trị bịnh thần kinh

có danh trong quân đội hồi chiến tranh vừa rồi đã nói; "Trong quân đội, chúng tôi được biết rõ rằng lựa dùng người cho phù hợp với tài năng là điều rất quan trọng. Quyết tín rằng công việc mình làm rất hữu ích là một điều cần thiết. Khi một kẻ không thích công việc mình làm, khi y cảm thấy rằng đã bị đặt sai chỗ, khi nghĩ rằng người ta không nhận chân giá trị của y và những tài năng của y không được thi thố đến tột bực, thế nào y cũng có các triệu chứng của một bệnh thần kinh".
Đúng vậy. Trong kỹ nghệ, những ngừơi bệnh thần kinh cũng do những nguyên nhân ấy. Như trường hợp ông Phil Johnson. ÔNg thân ông làm chủ một tiệm giặt ủi nên cho con giúp việc và hy vọng con mình sẽ rành nghề.
Nhưng ông Phil Jonhson lại ghét công việc đó, cứ đủng đa đủng đỉnh, làm lấy lệ, cho rồi việc. Lại có hôm ông bỏ việc khiến ông già rất bực mình và xấu hổ với bọn làm công vì có đứa con biếng nhác đến vậy.
Một bữa ông ta ngỏ ý xin cha cho làm thợ máy. A! Thiệt là đổ đốn, nay lại muốn khoác bộ áo xanh. Ông già nghe nói giận lắm. Nhưng ông con nhất định làm theo ý mình và khoác chiếc áo xanh dính đầy dầu mỡ. ÔNg làm việc mệt nhọc bằng mấy ở tiệm giặt ủi; tuy vậy ông siêng năng, vui vẻ, vừa làm vừa để tâm nghiên cứu về máy móc. Cho đến năm 1944, ông chết lúc làm Hội trưởng Công ty Boeing, một công ty sản xuất những pháo đài bay đã giúp ta thắng trận!. Nếu cứ ở tiệm giặt ủi, thì sau khi thân phụ ông mất, ông sẽ ra sao? Chắc chắn là phait thất bại và tiệm ông, ông phải phát mãi.
Vậy dù có phải gây mối bất hoà trong gia đình thì cũng đành, chứ đừng bao giờ nghĩ rằng mẹ muốn ta làm nghề gì ta làm nghề đó! Hễ không thích thì đừng làm. Tuy vậy, phải xét kỹ lời khuyên của cha mẹ. Cha mẹ lớn tuổi gấp đôi ta nhờ kinh nghiệm, từng trải, tất khon hơn ta nhiều. Nhưng rút cục ta cần quyết dịnh lấy: Vì ta khéo lựa nghề hay vụng lựa thì chính ta sẽ sung sướng hay khổ sở, chứ nào phải cha mẹ ta đâu.
Bây giờ, tôi xin khuyên bạn vài điều trong khi bạn lựa nghề:
!
1-Đọc kỹ 5 lời khuyên dưới đây trước khi kiếm một người hướng dẫn bạn về lựa nghề. Những lời khuyên này của giáo sư Harry Vexter Kitson ở Đại học đường Columbia, một nhà chuyên môn bực nhất về môn đó:
a, Đừng nhờ những nhà dùng phương pháp thần bí lựa nghề giùm, như các nhà chiêm tinh, các "mét coi chỉ tay, chỉ viết, coi tướng... Phương pháp của họ không tin được.
b, Đừng đi hỏi người nào tin rằng chỉ cần làm một trắc nghiệm là lựa được nghề hợp với mình ngay. Cách đó trái hẳn với quy tắc hướng dẫn, vì phải xét đủ những điều kiện vật chất, xã hội, kinh tế ở chung quanh ta mới được.
c, Lựa một nhà chuyên môn có đủ sách để kiếm tài liệu về các nghề nghiệp trước khi khuyên bạn.
d, Nhà chuyên môn phải xét bạn nhiều lần rồi mới quyết định được.
e, Nếu họ chưa xét đi xét lại mà đã viết thư khuyên, bạn đừng thèm nghe.
2- Nơi nào mật ít ruồi nhiều thì đừng tới. Có 20 ngàn cách kiếm ăn, ác bạn thanh niên biết vậy không?, Không ư! Kìa, bạn coi một trường nọ, hai phần ba nam học sinh chỉ biết lựa có 5 nghề trong số 20.000 nghề đó, và bốn phần năm nữa học sinh cũng thế., Vậy trách chi chẳng có vài nghề đặt nghẹt những người, trách chi họ chẳng chen vai thích cánh nhau mà không kiếm được chỗ, trách chi cho sự lo lắng về tương lai, nỗi sầu muộn và bệnh thần kinh chẳng hoành hành với họ.
Vậy tôi xin bạn đừng chen lấn trong những nghề luật sư, ký giả, hoặc tài tử màn ảnh và đài phát thanh nữa.
3- Cũng đừng lựa những nghề mà mười phần bạn chỉ có một phần hy vọng để kiếm ăn được. Chẳng hạn nghề bán vé bảo hiểm. Mỗi năm có hàng ngàn người phàn đông là thất nghiệp- đi mời khách bảo hiểm nhân mạng. Đời họ đại loại sẽ như sau này: Trăm người thì có chín chục người sẽ đau tim, thất vọng và chỉ một năm là giải nghệ. Trong số 10 người còn lại, một người bán được gần hết chín chục phần trăm những vé bảo hiểm, còn chín người kia chỉ được chia nhau có mười phần trăm còn lại. Nghĩa là một trăm phần mới có một phần là kiếm được 10.000 mỹ kim mối năm, chín phần thì kiếm được đủ sống một cách chật vật, còn chín chục phần thì thất bại hoàn toàn sau 12 tháng. Đó là ý kiến của ông Franklin I.Bettger, một người đã thành công nhất ở Mỹ luôn hai chục năm nay trong nghề bán vé bảo hiểm.
4- Trước khi quyết định lựa một nghề, bạn nên bỏ ra nhiều tuần, nhiều tháng để tìm hết các tư liệu cần

biết về nghề ấy. Bằng cách nào? Bằng cách phỏng ván những người đã làm nghề ấy từ mười, hai chục hoặc bốn chục năm. Tôi đã kinh nghiệm, nên biết rõ những cuộc phỏng vấn đó sẽ có ảnh hưởng sâu xa tới tương lai bạn. Khi mới 20 tuổi, tôi hỏi ý hai người về nghề tôi muốn lựa và bây giờ nhớ lại, tôi thấy rằng hai người ấy đã thay đổi hẳn đời làm việc của tôi. Không có họ thì khó biết được đời tôi đã ra sao. Làm sao nhờ họ chỉ bảo được? Ví dụ bạn muốn học nghề kiến trúc. Trước khi quyết định bạn phải bỏ ra hai tuần phỏng vấn những kiến trúc sư trong miền bạn. Mở một sổ điện thoại, bạn sẽ kiếm được tên và địa chỉ của họ. Bạn lại thăm họ tại phòng làm việc họ, hẹn trước hay không cũng được. Nếu muốn xin được gặp mặt thì nên viết như vầy:
"Tôi xin ngài giúp đỡ tôi một việc nhỏ. Tôi muốn ngài chỉ dẫn. Tôi 18 tuổi và muốn học nghề kiến trúc. Trước khi quyết định, tôi muốn được hỏi ý ngài. Nếu ngài mắc việc không tiếp tôi được ở phòng giấy, thì xin ngì gia ơn cho tôi được hầu chuyện độ nửa giờ tại tư thất. Xin đa tạ ngài".
Và bạn sẽ hỏi ông ta những câu dưới đây:
a, Nếu phải làm lại cuộc đời, ngài có muốn làm nghề kiến trúc sư nữa không?
b, Sau khi xét tôi kỹ rồi, xin ngài thành thực cho biết tôi có thành công trong nghề ấy được không?
c, Nghề ấy có mật ít ruồi nhiều không?
d, Sau khi học 4 năm, kiếm được việc có dễ không? Mới đầu hãy nên làm việc gì trước?
e, Nếu tài khéo của tôi vào hạng bình thì trong 5 năm đầu tôi hy vọng được bao nhiêu?
f, Làm nghề ấy lợi hại những gì?
g, Nếu tôi là con gái, thì ngài có khuyên tôi làm nghề đó không?
Nếu bạn nhút nhát, do dự, không dám một mình đường đột vào hỏi thẳng một ông "bự", bạn nên theo hai lời khuyên này:
1-Dắt theo một người anh em trạc tuổi mình, để bạn được vững bụng tự tin hơn; nếu không có ai, bạn mời ông thần cùng đi.
2- Bạn nên nhớ rằng nhờ ai chỉ bảo tức là gián tiếp khen họ: Họ có thể phòng mũi được đó. Nhất là các ông lớn tuổi, thích được khuyên bọn thiếu niên. Vậy chắc viên kiến trúc sư ấy rất thích được phỏng vấn.
Nếu lại thăm 5 vị kiến trúc sư mà vị nào cũng bận quá khong tiếp bạn được (rất ít khi như vậy) thì lại thăm 5 vị khác. Thế nào bạn cũng được tiếp và nhận được những lời khuyên vô giá và sau nầy khỏi phải phí nhiều năm thất vọng, đau lòng.
Gặp kẻ biển lận thì đừng ngại trả tiền công họ, để họ chỉ bảo, Nửa giờ công có là bao!
Bạn nên nhớ rằng quyết định ấy là một trong hai quyết định quan trọng nhất, có ảnh hưởng sâu xa nhất tới tương lai của bạn. Vậy phải để hết thời gian thu thập đủ tài liệu dã. Nếu không, sẽ hối hận suốt đời.
5-Bỏ ý nghĩ sai lầm rằng chỉ có độc một nghề với bạn thôi! Bất kỳ người nào cũng có thể thành công trong nhiều nghề được. Như tôi chẳng hạn: Nếu tôi học tập và dự bị kỹ càng, có thể hy vọng thành công và sung sướng nhiều ít trong những nghề: Làm ruộng, trồng cây, y học, bán hàng, quảng cáo, xuất bản báo tại tỉnh nhỏ, dạy học, kiểm lâm.
Trái lại, nếu làm kế toán, kỹ sư, kiến trúc sư, giám đốc một lữ quán, hoặc một xưởng, buôn bán máy mocsv.v.. chắc chán tôi sẽ thất bại và khổ sở.

Chương 30: Làm sao bớt lo về tài chính 70% nỗi lo của chúng ta ....

Nếu tôi biết cách giải quyết những nỗi lo về tài chính của mỗi người thì tôi đã không viết cuốn này mà đã toạ tại Bạch cung, ngay bên Tổng thống rồi. Nhưng có việc tôi làm được, là kể kinh nghiệm của vài nhân vật đã biết giải quyết vấn đề ấy, giúp bạn vài lời khuyên thực tế, chỉ chỗ mua vài cuốn sách chỉ dẫn bạn thêm.
Theo một cuộc điều tra của tờ báo "Gia đình của phụ nữ", 70 phần trăm nỗi lo của ta là do vấn đề tiền nong. Geerge Gallup, trong việc điều tra Gallup, nói rằng phần đông ta tin chắc hễ lợi tức tăng lên chỉ mười phần trăm thôi, sẽ hết lo thiếu thốn. Sự ấy đúng trong vài trường hợp, nhưng lại rất thiếu thốn. Sự ấy đúng trong vài trường hợp, nhưng lại rất sai trong vài dịp khác. Chẳng hạn khi viết chương này,

tôi phỏng vấn một nhà chuyên môn lập ngân sách giúp các gia đình là bà Elsie Stapleton, một người đã làm cố vấn nhiều năm cho thân chủ và nhân viên của một tiệm tạp hoá lớn ở Nữu Ước. Sau bà mở phòng cố vấn tư, để giúp những người lo lắng mất ăn mất ngủ vì kiếm chẳng đủ ăn. Bà đã giúp nhiều người về mọi cách sinh lợi, từ người phu vác, kiếm không đầy 100 mỹ kim, tới những ông chủ hãng kiếm được trăm ngàn mỹ kim mỗi năm. Bà nói với tôi như vầy: "Đối với đa số, không phải tăng lợi tức mà hết lo về tài chính đâu".
Thiệt ra, sự tăng lợi tức thường chỉ làm tăng số chi xuất và cũng tăng thêm chứng nhức đầu nữa. Phần đông lo lắng không phải là tại thiếu tiền mà tại không biết cách chi túc". Đọc mấy câu ấy chắc bạn nhớ rằng bà Stapleton không nói rừng câu ấy đúng trong mọi người đâu. Bà nói: "Phần đông". Bà không chỉ bạn. Bà nói về các cô em, các ông anh của bạn, có cả chục người, phải không bạn?).
Có nhiều bạn lại nói: "Ước gì anh chàng Carnegie này phải trả nhưng toa hàng của ta, tiêu pha trăm món cần thiết như ta với số bổng của ta, để cho y bỏ cái giọng dạy đời ấy đi". Thưa bạn tôi đã có lúc phải lo sốt vó rồi. Tôi phải làm lụng khổ nhọc mười giờ một ngày trên cánh đồng lúa và trong kho cỏ khô ở Misssouri - làm tới nỗi chỉ mong mỗi một điều là sao cho thân thể hết mỏi nhừ, hết nhức nhối mà thôi. Làm như trâu vậy, mà mỗi giờ không được tới một đồng nữa, cũng không được tới cắc rưỡi nữa. cũng không được tới một cắc nữa. Mỗi giờ chỉ vỏn vẹn có năm xu.
Tôi đã sống 20 năm trong những nhà không phòng tắm, không máy nước. Tôi đã phải trải cái cảnh ngủ trong một căn phòng lạnh tới 15 độ dưới số không. Tôiđã đi bộ hàng ngàn cây số để tiết kiệm mỗi lần một vài xu tiền xe, giầy thì lủng đế mà quần thì vá đũng. Tôi đã thấu cái cảnh vào hàng cơm chỉ gọi món ăm rẻ tiền nhất và đêm ngủ thì gấp quần lại, để xuống dưới nệm, nằm đè lên cho nó có nếp, vì không tiến mướn ủi!.
Vậy mà trong thời đó, tôi vẫn kiếm cách để dành được vài xu, vài cắc vì tôi sợ cái cảnh túi rỗng lắm. NHờ kinh nghiệm ấy, tôi thaayw rằng nếu bạn và tôi, muốn khỏi mang nợ và khỏi lo về tiền nong, chúng ta phải theo phương pháp của các hãng buôn: lập một quỹ chi tiêu và quyết chỉ chi tiêu theo số sự định. Nhưng phần đông chúng ta không làm vậy. Ông bạn tốt của tôi, ông Leon Skimkin, Tổng giám đốc nhà xuất bản cuốn sách này, cho tôi hay rằng nhiều người đui mù một cách lạ lùng về vấn đề tiền nong. Ông kể chuyện một kế toán viên mà ông biết. Người này khi làm cho hãng, tính toán chi li, cẩn thận lắm, nhưng với túi tiền riêng thì... chẳng hạn, lãnh lương mới lãnh chỉ đủ trả tiền nhà, tiền điện và mọi thứ nhất định mà thôi. Y chỉ biết hiện đương có tiền trong túi, tuy y cũng biết hơn ai rằng nếu hãng y cũng chi tiêu theo lối cẩu thả ấy, thế nào cũng vỡ nợ.
xin bạn nhớ điều này: Khi phải tiêu tiền, tứ là bạn kinh doanh cho chính bản thân vậy. Mà thiệt thế, dùng mua một vật, tức là "kinh doanh" chứ gì?
Phải theo nguyên tắc nào khi tiêu tiền? Lập ngân quỹ bắt đầu ra sao?
Có 11 nguyên tắc sau đây bạn có thể theo được.
Quy tắc thứ nhất: Ghi những chi tiêu vào sổ
Năm chục năm trước, khi Arnold Bennet khởi sự viết tiểu thuyết ở Luân Đôn, ông còn nghèo lắm. Ông phải tính trước, với hai cắc mỗi ngày, ông phải tiêu những gì? Như vậy, có khi nào ông tự hỏi tiền đi đâu mất không? Không, ông đã biết rồi mà. Ông thích phương pháp ấy tới nỗi tiếp tục dùng nó khi ông đã giàu, nổi danh khắp thế giới và có cả một chiếc du thuyền nữa.
ÔNg John. Rockfeller cũng giữ một sổ kế toán. Trước khi lên giường ngủ, ông đã tính toán để biết rõ từng xu số tiền còn lại.
Bạn và tôi, chúng ta cũng phải có một sổ tay để ghi số xuất nhập cho tới hết đời ư? Không, không cần. Những nhà chuyên môn khuyên rằng phải ghi chép từng xu một, ít nhất trong một tháng đầu và nếu có thể được, trong hai tháng sau. Như vậy chúng ta biết tiêu vào những việc gì, rồi do thấy, có thể lập ngân sách chi tiêu được.
Bạn nói bạn biết rõ tiêu tiền vào những việc gì ư? Có thể được lắm, nhưng trong 1.000 người mới có một người như bạn! Bạn Stapletin nói với tôi rằng phần đông đàn ông hay đàn bà cũng vậy, lại nhờ bà làm cố vấn về vấn đề tài chánh, đều kết hàng giờ các món chi tiêu bao nhiêu để cho bà chép- rồi khi thấy kết quả bà đã ghi trên giấy, họ la lên: "à! Vậy ra tiền tôi đi theo cái ngả đó sao? "Họ không tin như vậy. Bạn có giống họ không? Có thể được lắm.
Quy tắc thứ nhì: Lập ngân sách thiệt đúng với những nhu cầu của bạn, như quần áo phải cắt khít với thân thể bạn vậy.
Bà Stapleton lại nói với tôi rằng hai gia đình có thể sống sát vách nhau, trong những nhà y như nhau,

cùng trong một xóm, cùng cò một con số, cùng lãnh một số lương mà quy chi tiêu của họ nhiều khi khác nhau rất xa. Tại sao vậy? Tại vì không ai giống ai hết. bà nói lập ngân sách phải do chính ta làm lấy và phải quen rồi mới làm đúng được.
Lập ngân sách không phải là hy sinh bỏ hết nỗi vui trong đời mà là để cho ta thấy yên ổn trong lòng về vấn đề tài chính.
Bà tiếp: "Những người nào có ngân sách gia đình là những người thanh nhàn".
Nhưng bạn lập ngân sách ra sao? Như tôi đã nói, trước hết chúng ta phải ghi đủ những chi tiêu, rồi đi hỏi ý kiến những nhà chuyên môn. Trong nhiều châu thành dân dố hai vạn trở lên, có những hội chuyên môn nghiên cứu để đem sự thịnh vượng cho gia đình. Bạn đến hỏi hội, sẽ được nhiều lời khuyên về những vấn để tài chính và được người ta chỉ cho cách lập ngân sách theo số lợi tức của bạn. Bạn không phải trả tiền công.
Quy tắc thứ ba: Tiêu tiền một cách khôn ngoan.
Tôi muốn nói: Tiêu cách nào mà cũng một số tiền đó, ta được lợi hơn cả. Trong nhiều hãng, có những nhân viên chuyên môn mua đồ cách nào lợi nhất cho hãng. Bạn làm công cho gia đình của bạn, tại sao không theo cách ấy?
Quy tắc thứ tư: Đừng để cho chứng nhức đầu tăng theo lợi tức.
Bà Stapleton sợ nhất lập ngân sách cho những gia đình mà lợi tức một năm được 5.000 mỹ kim. Tôi hỏi tại soa thì bà đáp: "Vì nhiều người Mỹ cho rằng mục đích phải đạt được là kiếm sao cho được 5.000 mỹ kim một năm. Hộ sống một cách hợp lý và bình dị từ lâu, rồi khi kiếm được số lợi tức đó, họ cho rằng đã đạt được mục đích của đời họ rồi. Họ mới bắt đàu khuyến khuyếch trương. Chẳng hạn, mua một ngôi nhà ở ngoại ô, vì theo họ, đâu có tốn hơn là mướn phố? Rồi tậu xe hơi, sắm đồ đạc, quần áo mới. Như vậy, tất nhiên họ thiếu thốn, thành thử bây giờ họ không sung sướng bàng lúc trước, vì họ đã xài quá tức tăng lên".
Điều ấy rất tự nhiên. CHúng ta ai cũng muốn sống cho thoả thích. Nhưng rút cục, cách nào làm cho ta sướng hơn? Cách tự bắt ta sống theo một ngân sách nhất định; hợp với túi tiền xanh đỏ của mõ toà thúc nợ và lủi như cuốc khi chủ nợ đập thình thình vào cửa?
Quy tắc thứ năm: Nếu phải vay thì rán có cái gì để bảo đảm.
Nếu bạn gặp cơn túng quẫn, phải đi vay, những sổ bảo hieeurm, quốc trái và sổ tiết kiệm đều là tiền ở trong túi bạn hết. Chỉ việc mang những thứ đó lại ngân hàng hoặc các sở tiết kiệm, các hãng bảo hiểm...
Nếu bạn không có những thứ đó nữa, nhưng có một ngôi nhà, một chiếc xe hoặc một gia sản gì khác, bạn cũng có thể mượn tiền ngân hàng được.
Còn nếu bạn không có tài sản, ngoài số lương ra không có chi đảm bảo cả, xin bạn nhớ kỹ lời này nó quan trọng như đời sống của bạn vậy: Đừng, đừng bao giờ thấy công ty cho vay nào quảng cáo trên báo mà lại hỏi vay ngay. Đọc quảng cáo của họ, ta tưởng họ nhân từ như Phật vậy. Đừng tin họ! Chỉ có một số ít công ty lương thiện thôi. Bạn nên lại hỏi một vài người làm trong ngân hàng quen của bạn, nhờ họ cỉ cho một công ty ngay thẳng mà ho biết. Nếu không, tức là đưa cổ cho người ta cứa đấy.
Cái nguyên tắc nên nhớ đi vay là nếu bạn chắc chắn sẽ trả nợ ngay, thì sẽ được tính lợi nhẹ và vừa phải, và bạn sẽ trả được. Còn nếu bạn khất lần khất lữa, tiền lãi và mọi thứ phí tổn khác góp lại lần sẽ nặng lắm, có khi gấp 20 lần số vốn, tức là nặng gấp 500 lợi suất ở các ngân hàng.
Quy tắc thứ sáu: Bảo hiểm về bệnh tật, hoả hoạn và tai nạn bất thường khác.

Bạn có thể đóng góp những số tiền nhỏ để bảo hiểm về mọi thứ tai nạn được. Tất nhiên, tôi không khuyên bạn nên bảo hiểm cả những bệnh trật gân và nhức đầu xổ mũi, nhưng tôi khuyên bạn nên bảo hiểm về những tai nạn mà, nêu xảy ra, sẽ làm cho bạn tốn nhiều tiền. bảo hiểm để khỏi lo như vậy là rẻ lắm.
Chẳng hạn tôi biết một người đàn bà năm ngoái nằm 10 ngày ở nhà thương mà khi ra chỉ phải có 8 mỹ kim. Tại sao vậy? Vì bà ấy đã bảo hiểm về tật bệnh.

Quy tắc thứ bảy: Đừng cho vợ con lãnh tột một lần số tiền bảo hiểm sinh mạng của bạn.
Nếu bạn bảo hiểm sinh mạng để khi chết, gia đình bạn có một số tiền, thì tôi xin đừng theo lối cho lãnh tiền một lần tột. Một người đàn bà mới goá mà lãnh một số tiền lớn sẽ ra sao? Để bà Marison

S.Eberly trả lời các bạn, Bà coi chi nhánh Phụ nữa ở Viện Bảo hiểm nhân mạng tại Nữu Ước, khuyên những ông bảo hiểm nhân mạng nên để cho vợ lãnh mỗi tháng một số tiền bao nhiêu đó, chứ đừng để cho lãnh hết một lần. bà kể chuyện một quả phụ lãnh của công ty bảo hiểm 20.000 mỹ kim một lần, rồi đưa cho con trai mở tiệm bán đồ phụ tùng xe hơi. Thế rồi việc làm ăn lỗ lãi, bà ấy nay không còn một xu.
Một bà goá khác nghe lời ngọt ngào của một nhà buôn, dùng gần hết số tiền lãnh ở hãng bảo hiểm để mua những lô đất trống mà theo con buôn nọ thì "chắc chắc chỉ một năm nữa giá sẽ gấp đôi". Ba năm sau, bà ta phải bán lại những lô đất với số tiền bằng một phần giá mua...
Có cả ngàn những bi kịch như vậy.
Sylvia S.Port, nhà bình bút chuyên môn vấn đề tài chính ở báo New York Post, viết trong mục "Nhật ký gia đình" như vầy: "Nhưng mươi lăm ngàn mỹ kim ở trong tay một người đàn bà, trung bình không đầy bảy tám năm đã hết nhẵn".
Mấy năm trước, tờ tuần báo "Chiều thứ bảy" viết: "Một người đàn bà goá, không có kinh nghiệm về buôn bán, không có một nhà ngần hàng nào khuyên bảo, mà lại đi nghe lời đường mật của một nhà buôn, bỏ tiền bảo hiểm ra làm ăn, hoặc trữ hàng, thì mau sạt nghiệp vô cùng. Bất kỳ một luật sư hay một chủ ngân hàng nào cũng có thể kể hàng chục gia đình, trong đó chồng ki cóp suốt đời, hy sinh mọi thứ, không dám ăn, mặc, để tiền lại cho vợ goá, con côi mà rồi gia tài tán tận. Tại sao vậy? Tại bà vợ hoặc cậu con nghe lời đường mật của một tên vô lại để nó giựt hết tiền đem tiêu thoả thích".
Vậy bạn muốn lo cho vợ con, hay theo cách của J.P.Morgan, một trong những nhà tài chính không khéo nhất từ trước tới nay. Trong chúc thư của ông, ông chia gia tài cho 16 người thừa hưởng. Trong số ấy có 12 người đàn bà. Ông có chia tiền cho họ không? Không. Ông cho họ cổ phần trong các tổ hợp sản xuất để họ được lãnh mỗi tháng một món lợi tức nhất định tới mãn đời.

Quy tắc thứ tám: Dạy cho con biết giá trị của đồng tiền.

Tôi không bao giờ quên được một ý kiến đã đọc trong tờ báo "Đời bạn". Tác giả ấy, bà Stella Tuttle, tả cách bà dạy con biết giá trị của đồng tiền. Bà xin nhà ngân hàng một triệu chi phiếu, cho đứa con gái chín tuổi của bà. Mỗi tuần bà phát tiền cho nó tiêu vặt. Nó gởi lại bà số tiền đó như gởi tại nhà ngần hàng cho trẻ em vậy. Rồi trong tuần, nếu muốn tiêu một hai cắc, nó viết một tấm chi phiếu để lãnh số tiền ra, đoạn tự tính toán lấy số tiền còn lại là bao nhiêu. Đứng nhỏ không những thấy vui mà còn học được giá trị đồng tiền và cách tiêu sài nữa.
Phương pháp ấy rất tốt. Nếu bạn có em nhỏ, trai hoặc gái, tới tuổi đi học mà bạn muốn dạy chúng cách tiêu tiền, tôi khuyên bạn nên dùng phương pháp đó đi.

Quy tắc thứ chín: Nếu cần, bạn nên làm thêm để kiếm phụ bổng.

Nếu sau khi đã lập ngân sách một cách khôn khéo mà bạn vẫn còn thấy không đủ tiền tiêu tới cuối tháng, bạn có thể theo một trong hai cách sau: Hoặc rầy la, quạu quọ, phàn nàn, hoặc làm việc để kiếm thêm ít tiền ngoài nữa.
Kiếm thêm cách nào? Thì tìm xem thiên hạ có cần gấp vật gì mà hiện này chưa được cung cấp vật gì mà hiện nay chưa được cung cấp đủ không? Đó là cách của bà Nellie Speer ở Nữu Ước. Năm 1932, bà sống trơ trọi trong một căn nhà có ba phòng. Chồng bà mới mất, còn hai người con đều đã ở riêng. Một hôm mua cà rem ở một tiệm nước, bà thấy tiệm ấy cũng bán bánh mà bánh không có vẻ ngon lành gì hết. Bà bèn hỏi người chủ có muốn mua bánh của bà làm không. Người đòi hỏi mua thử hai ổ. Bà nói với tôi: "Tôi tuy làm bếp giỏi, nhưng hồi chúng tôi ở Georgie, luôn luôn nhà có một người ở, và chưa bao giờ tôi làm trên 12 cái bánh ba tê nhỏ. Bởi vậy khi làm hai ổ bánh,tôi hỏi một bà hàng xóm cca nướng bánh rồi về làm. Khách ở tiệm nước ăn hai ổ bánh của tôi, rất lấy làm thích. Khách ở tiệm nước ấy ăn hai ổ bánh của tôi, rất lấy làm thích. Hôm sau, hai người chủ tiệm đặt năm ổ nữa. Rồi những tiệm nước, tiệm cơm khác cũng dần dần đặt, mỗi ngày một nhiều. Trong hai năm, mỗi năm tôi làm 5.000 ổ bánh trong căn bếp nhỏ xíu của tôi và kiếm được hàng ngàn mỹ kim chẳng tốn kém gì hết, trừ tiền mua vật dụng".
Về sau bánh đặt làm nhiều quá, bà phải mở tiệm, vì bếp nhà không đủ chỗ; lại mướn hai người đủ thứ

bánh. Trong chiến tranh vừa rồi, người ta phải nối đuôi hằng giờ trước tiệm để mua bánh của bà.
Bà Speer nói: "Hồi ấy tôi sung sướng nhaat trong đời tôi. Làm việc ở tiệm 12 đến 14 giơ một ngày, nưhng không thấy mệt, vì không phải làm việc mà là tiêu khiển. Tôi cho rừng tôi dự một phần trong công việc tăng hạnh phúc của người khác lên một chút. Và tôi bận quá, không có thì giờ để thấy mình cô độc, để ưu phiền nữa. Má tôi và nhà tôi qua đời, các con tôi đi ở riêng, để lại trong đời tôi một lỗ trống mà tôi đã lấp được nhờ công việc ấy".
Khi tôi đòi ý kiến bà Speer về chỗ người đàn bà nấu nướng khéo, những lúc rảnh, có thể kiếm tiền bằng cách đó tại một châu thành trên 10.000 dân số không, thì bà đáp: "Được chứ! Tất nhiên là được chứ!".
Bà Ova Snynder cũng sẽ nói với ác bạn như vậy. Bà sống ở Châu thành Maywood, một châu thành 30.000 người. Bà bắt đầu làm ăn với vào đồng bạc vốn và một cái lò. CHồng bà đau, bà phải kiếm tiền nuôi chồng. Kiếm cách nào bây giờ? Không có kinh nghiệm. Không có tài gì hết. Bà láy lòng trắng trứng gà ngào với đường rồi nướng thành bánh ở phía sau lò, doạn bà mang bánh ra ngồi gần trường bán cho học trò, khi tan học, giá một cắc một chiếc. Bà tự nhủ: "Mai chắc kiếm được thêm. Mỗi ngày ta phải lại đây bán bánh cho học trò, khi tan học, giá một cắc một chiếc. Bà tự nhủ: "Mai chắc kiếm được thêm. Mỗi ngày ta phải lại đây bán bánh nhà làm mới được". Trong tuần đầu tiên, không những được lời mà bà còn thấy đời thú vị hơn một chút nữa. Cả nhà đều được vui vẻ vì hết rảnh để lo nghĩ rồi.
Nhưng nào đã hết chuyện. Người nội trợ nghèo khổ ở Maywood đí lại có tham vọng khuyếch trương nghề mình nữa. Bà muốn có một đại lý bán bánh "nhà làm" ở giữa một châu thành ồn ào, tấp nập là châu thành Chicago. Bà rụt rè ngỏ ý đó với người bán hạt rẻ rong đường. Người này nhún vai đáp: "Khách hàng của tôi mua hạt dẻ chứ không mua bánh". Bà đưa ra một chiếc bánh làm mẫu. Người đó trông thấy thèm, mua ngay,. Nhờ vậy, ngày đầu bà ta đã kha khá. Bốn năm sau mở một tiệm thứ nhất ở Chicago, chiều ngang có hai thước rưỡi. Đêm làm, ngày bán. Đến nay, người đàn bà trước kia nhút nhát, bắt đầu mở tiệm bánh ở trong bếp ấy, đã có 17 tiệm ở tại một khu đông đúc nhất của châu thành Chicago.
Tôi muốn kết luận như vầy: bà Nellie Spêer ở Nữu Ước và bà Ora Snyder ở Mywood đáng lẽ lo lắng và thiết hụt thì làm việc để kiếm thêm. Bắt đầu làm rất nhỏ, từ trong bếp núc, không ai đỡ đầu, quảng cáo cái gì hết. Như vậy thì có nỗi lo lắng về tiền bạc nào mà họ không thắng nổi?
Bạn ngó chung quanh sẽ thấy biết bao nhiêu công việc chưa có đủ người làm. Chẳng hạn, nếu bạn tạp làm bếp cho giỏi, bạn có thể kiếm được tiền lắm.
Đã có nhiêuc cuốn sách dạy cách kiếm tiền trong những lúc rảnh; bạn lại tiệm sách hỏi thì thấy, Đàn ông hay đàn bà đều có cơ hội làm ăn hết.
Nhưng xin căn dặn bạn điều này: nếu không có tài riêng về nghề bán hàng thì đừng đi gõ cửa từng nhà mà rao hàng. Người ta rất sợ thứ đó mà cũng nhiều người thất bại về nghề đó lắm.
Quy tắc thứ mười: Đừng bao giờ đánh bạc hết.

Một điều làm cho tôi rất ngạc nhiên là có nhiều ngươi mong kiếm tiền bằng cách cá ngựa hau đánh đề. Tôi biết người sinh nhai bằng nghề xổ để mà rất khinh bỉ những kẻ khờ dại mang tiền lại "cúng"y.
Tôi quen một người bán vé cá ngựa danh tiếng nhất ở Mỹ. Y nói rừng dầu biết rất nhiều về cá ngựa mà không bao giờ bỏ một xu ra để cá hết. Chao ôi vậy mà dã có những kẻ điên bỏ mỗi năm sáu tỷ mỹ kim để cá ngựa, nghĩa là sáu lần số quốc trái của Mỹ năm 1910!

Y còn bảo nếu muốn hại một kẻ thù nào thì nên làm cho kẻ đó mê cá ngựa. Và khi tôi hỏi: "Đánh cá theo "tuy đô" có khá không", y đáp": "Theo cách đó có thể sạt nghiệp bán trời được nữa".
Nhưng nếu nhất định chơi cờ bạc thì phải chơi cho thông minh, nghĩa là phải tính xem phần may nhiều hay phần rủi nhiều. Tính cách nào? Bằng cách đọc cuốn "Làm sao tính được may rủi" của Osswald Jacoby, một nhà quyền uy về môn "bridge" và "phé", một nhà toán học về bực nhất, một nhà chuyên môn về thống kê và bảo hiểm. Cuốn này dày 215 trang, bảo ta biết phần rủi của ta trong đủ các môn cờ bạc và cũng bảo ta phải biết phần rủi tính theo một cách khoa học về hàng chục ngành hoạt động khác nhau nữa. Tác giả không hoài công vạch cho cách kiếm tiền trong nghề đỏ bác đâu, chỉ muốn cho bạn biết, trong mỗi môn cờ bạc thường chơi, phần ăn là bao nhiêu, phần thua là bao nhiêu thôi. Mà khi bạn

đã thấy phần thua nhiều hơn phần ăn thì bạn sẽ thương hại cho những hạng "bò sữa" đem hết cả số tiền mồ hôi nước mắt kiếm được để "cúng" vào đề vào tài xỉu hay cá ngựa.
Nếu có máu cờ bạc, bạn nên đọc cuốn ấy đi và bạn sẽ đỡ phí nhiều tiền lắm, đỡ cả 100 lần, có lẽ cả 1.000 lần giá tiền cuốn sách nữa.
Quy tắc thứ 11: Nếu không làm sao cho tài chánh khá hơn được thì thôi, cũng cứ vui vẻ đi, đừng đầy đoạ tấm thân mà uất ức về một tình cảnh không thể thay đổi được.
Nếu bạn không làm sao cho tài chính khá thêm được thì có thể làm cho tâm trạng thơ thới được. Bạn nên nhớ rằng nhiều người khác cũng lo lắng về tài chính như ta vậy. Chúng ta sầu não vì nghèo hơn gia đình ông Xoài; nhưng có lẽ ông Xoài cũng sầu não vì nghèo hơn gia đình ông Mít và ông Mít cũng nghèo hơn gia đình ông ổi.
Vài danh nhân trong lịch sử nước Mỹ cũng đã điêu đứng vì tiền. Tổng thống Lincoln và Tổng thống Washington đều phải vay tiền để đi tới Bạch cung, khi mới được bầy làm Tổng thống. Nếu chúng ta không được thoả mãn hết thảy những điều mong muốn thì cũng đừng tự đầu độc và làm cho tính tình chua chát vì âu sầu, uất hận. Hãy cố vui đim đừng đoạ đầy tấm thân. Ráng tỏ ra là một đạt nhân về vấn đề ấâ. Sèneque, một trong những triết gia có danh nhất ở La Mã, nói: "Nếu anh cho rằng cái anh có là chưa đỉ thì dù có chinh phục được cả thế giới, anh cũng vẫn khốn khổ".
Và chúng ta nên nhớ điều này: dù sản nghiệp của bạn có cả Hiệp chủng Quốc với một hàng rào gà chui không lọt ở chung quanh đi nữa, thì mỗi ngày bạn cũng chỉ ăn có ba bữa và mỗi đêm cũng không ngủ trên hai cái giường.